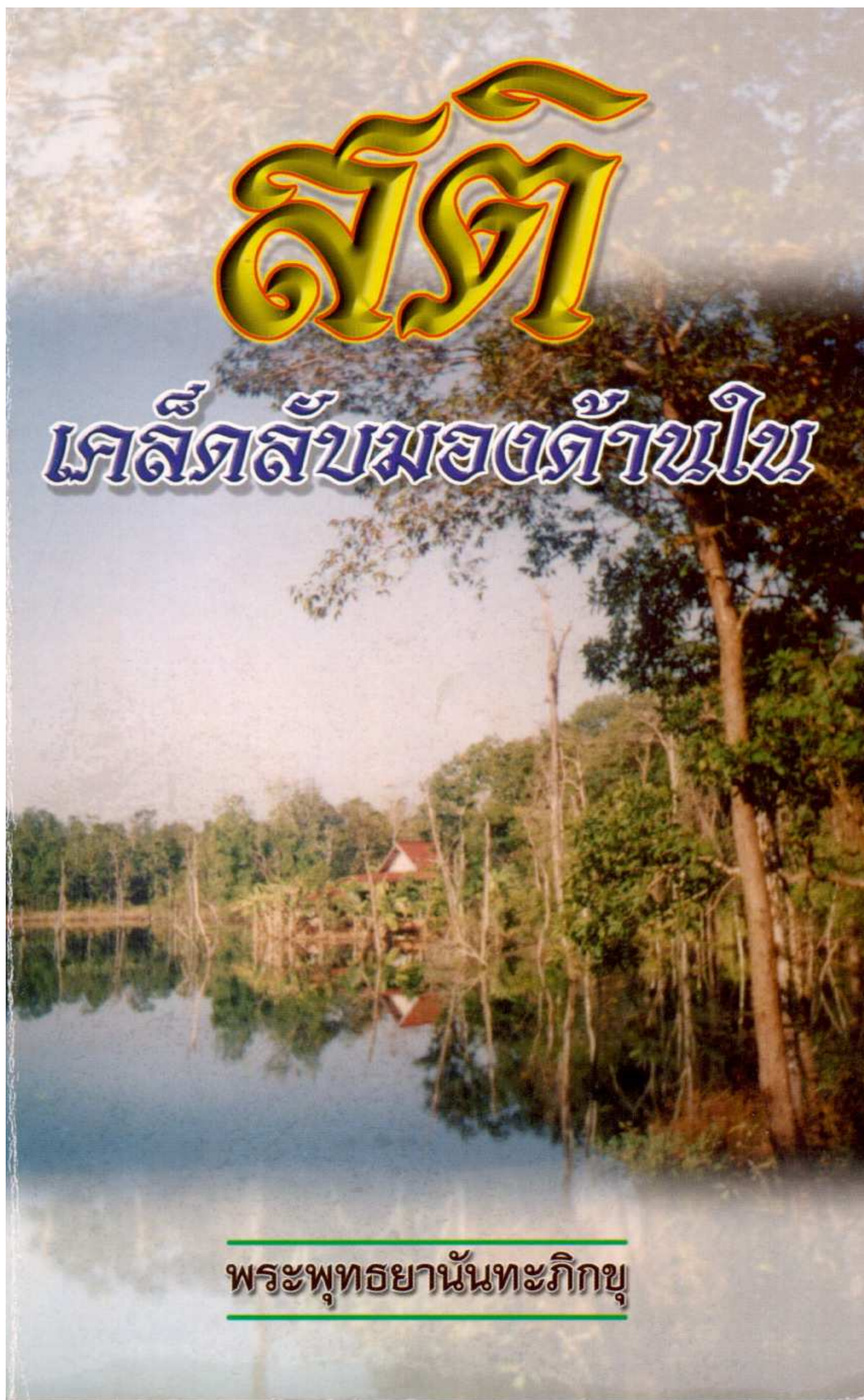


ธรรมบรรยาย โดย พระพุทธยานันทภิกขุ

(และรายงานประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติธรรม ณ วัดป่าโสมพนัส)

ลักษณะในรีตพระพุทธศาสนา

ธรรมเหล่าใดที่เรียนรู้และปฏิบัติแล้ว ตรงตามคำสอนของพระพุทธเจ้า คือ

๑. เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายคลายกำหนัด
๒. เป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์
๓. เป็นไปเพื่อการไม่สะสมกองกิเลส
๔. เป็นไปเพื่อความอยากอันน้อย
๕. เป็นไปเพื่อความสันโดษยินดีในของที่มีอยู่
๖. เป็นไปเพื่อความสงัดจากหมู่คณะ
๗. เป็นเพื่อความเพียร
๘. เป็นไปเพื่อการเลี้ยงง่าย

สติ - เคล็ดลับมองด้านใน



พระพุทธยานันทภิกขุ

เจตนาปรารภ

***

ได้มีญาติธรรมบางท่าน ปรารภกับอาตมาว่ามีความประสงค์จะนำคำเทศนาของอาตมาไปจัดพิมพ์เป็นหนังสือเพื่อแจกจ่ายให้กับผู้ที่เข้ารับการอบรม "การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว" ที่วัดโสมพนัส ซึ่งก็นับว่าเป็นกุศลเจตนาอย่างยิ่ง

สำหรับตัวอาตมาเองแล้ว มีความเห็นว่าข้อความบรรยายของตนเองนั้น ยังไม่คู่ควรต่อการจัดพิมพ์เผยแพร่ ยังต้องปรับปรุงพัฒนาอีกไกล เนื้อหาสาระมีน้อยเกินไป เกรงจะเป็นขยะคำพูดเสียมากกว่า อย่างไรก็ตามจะพยายาม จัดหาต้นฉบับที่เหมาะสมให้

การเจริญสติแนวนี้ พูดง่าย ฟังง่าย แต่เข้าใจยาก เพราะความเข้าใจในวิธีการนี้เน้นองค์ความรู้ที่ได้แบบประจักษ์แจ้งผุดขึ้นจากจิต ชนิดที่มันเป็นเอง อันสืบเนื่องมาจากการที่ได้เจริญสติปัฏฐานสี่อย่างจริงจังต่อเนื่องและถูกต้อง "เฝ้าดูอาการกายเคลื่อนไหว เฝ้าดูอาการใจที่คิดนึก" ฝึกสติให้ทำหน้าที่รู้ทุกข์โดยตรง ให้รู้เท่าทันแบบเป็นธรรมชาติ จนกระทั่งตัวรู้นี้ตื่นโพลง จิตใจสว่างรู้ทุกข์อย่างแจ่มแจ้ง อายตนะเปิดกว้างจิตจะเห็นความจริงในจิต เข้าใจจิตเดิมแท้ของตัวเองที่ไม่ถูกปรุงแต่งว่ามันเป็นอย่างไรที่มันทุกข์เพราะอะไร ทุกข์ที่เกิดแล้วจะดับอย่างไร ที่ยังไม่เกิดจะป้องกันได้อย่างไร จะรู้เองเห็นเอง

สติจะรู้เองโดยที่เราไม่ต้องกำหนดรู้ จิตมีสภาวะสงบแบบจิตตื่นไม่ใช่สงบแบบจิตหลับ เกิดการชำระจิตที่สั่งสมอารมณ์มาในอดีตที่เกิดเพราะโมหะ จิตเป็นสัมมาทิฏฐิ มีตาใน เข้าใจปัจจุบัน รู้เท่าทันอารมณ์ปรุงแต่งที่จักเกิดขึ้นในอนาคต จิตจะเกิดปัญญาปล่อยวางหรือคลายทุกข์ในขั้นที่เรียกได้ว่าเป็นการสำรอกเลยทีเดียว เพราะตัวรู้มีความเร็วเท่าทันตัวคิดสังขารจึงไม่ถูกปรุงแต่ง อาการของไตรลักษณ์จะปรากฏชัดมาก คิดเท่าไรดับได้เท่านั้นเป็นปัจจุบันธรรมจริงๆ ตัวรู้จะกลายเป็นปัญญาวิราคะธรรมหน่ายต่อความหลงในการสร้างภพชาติในจิต เข้าใจอุปาทานแล้วเกิดการสลัดตัวเองออกจากอุปาทานนั้นอย่างรุนแรง จิตจะสว่างแจ่มแจ้ง มีความผ่องใส อิสระในวิหารธรรม คงความเป็นผู้รู้ได้เองโดยธรรมชาติ ไม่สงสัยในเรื่องราวของชีวิต

พุทธธรรมกับเป้าหมายชีวิตมนุษย์นั้นถือได้ว่าเป็นอันเดียวกัน ทุกคนสามารถเข้าถึงได้ด้วยการพัฒนาจิต เจริญสติให้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม จนเป็นวิปัสสนาญาณ รู้เท่าทันความคิด ไม่เข้าไปอยู่ในความคิด ออกจากความคิดได้อย่างสิ้นเชิง มีปัญญาทำลายอุปาทานนั้นเสีย หายสงสัยไม่หลงสร้างสมมุติภพ ชาติ ไว้เป็นกับดักกักขังจิตตัวเองต่อไป

วิธีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้ ผู้ปฏิบัติสามารถสัมผัสกับสติที่เป็นความรู้แจ้งภายในหรือญาณปัญญาได้ไว เพราะขบวนการฝึกฝนไม่เน้นพิธีกรรม เน้นการกำหนดรู้เฝ้าดูทุกข์โดยตรง แม้การกำหนดรู้ก็ไม่ให้ทำแบบบังคับกดเกร็งเพ่งจ้อง ไม่เปิดโอกาสให้จิตอยู่กับนิวรณ์หรือเผลอมากจนเกินไป ที่สำคัญคือไม่จำกัดอิริยาบถในการฝึก ไม่นิยมนั่งหลับตาเพราะจะทำให้ง่วงง่ายหรือติดสงบจิตหลบไปยึดความสบายแล้วจะไม่เห็นความคิด หลังจากผ่านการฝึกไปแล้ว ๔ วันนิวรณ์จะจางคลาย ตัวรู้ที่เป็นสติจะแยกออกจากตัวคิดที่เป็นสังขารได้ค่อนข้างชัดเจน

การกำหนดรู้อยู่กับอิริยาบถต่างๆ เป็นอุบายตัวล่อให้เกิดตัวรู้ที่เป็นมหาสติปัฏฐาน คือสติที่รู้เองโดยที่ไม่ต้องมีผู้กำหนดรู้ การรู้จะเป็นไปตามหลักของมหาสติปัฏฐาน ๔ แต่อาการปรากฏจะสอดคล้องกับโพชฌงค์ ๗ เป็นมรรคโดยธรรม ธรรมะชนิดนี้จะสามารถเข้าไปรื้อถอนอกุศลธรรมที่ฝังรากลึกอยู่ในจิตได้ แต่เพื่อความถูกต้องและรวดเร็ว สมควรอย่างยิ่งที่จะต้องอยู่ใกล้กัลยาณมิตร

หนังสือ “สติเคล็ดลับมองด้านใน” ธรรมะบรรยายของหลวงพ่อมหาดิเรก พุทฺธยานนฺโท ผู้เป็นอาจารย์กรรมฐานของอาตมา ซึ่งท่านได้มอบให้เมื่อคราวเข้ารับการฝึกอบรมครั้งแรก ตั้งแต่ปี ๒๕๓๔ นั้น นับว่ามีความเหมาะสมอย่างยิ่ง เพราะอย่างน้อยๆ สิ่งที่กำลังนำเสนอนี้ ได้ผ่านการพิสูจน์ด้วยการปฏิบัติจริง รู้จริง เห็นจริง และเป็นจริงมาแล้ว อีกอย่างหนึ่ง เรื่องการนำเสนอประสบการณ์ภาคปฏิบัติผ่านปริยัติภาษานั้น อาตมาเห็นว่าหลวงพ่อมหาฯ เป็นอีกท่านหนึ่งที่มีความสามารถทำได้ดีทีเดียว

อาตมาเคยเป็นผู้จัดทำต้นฉบับหนังสือธรรมะให้ท่านอยู่หลายเล่ม แม้ในปัจจุบัน แต่เนื้อหาในสติฯ นั้น จะเป็นคำบรรยายที่กระทัดรัด เป็นการเรียงลำดับขั้นตอนอารมณ์กรรมฐาน “การเจริญสติปัฏฐานแบบเคลื่อนไหว” ด้วยประสบการณ์ผ่านปริยัติภาษา จึงหวังว่าผู้ที่เคยผ่านปริยัติมาบ้างแล้ว จะมองเห็นภาพพจน์ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น จึงควรได้มีการเผยแพร่เป็นอย่างยิ่ง (การพิมพ์ครั้งนี้ ได้จัดรูปเล่ม ย่อหน้า วรรคตอน การเน้นข้อความ คำศัพท์เฉพาะไว้ด้วย ทั้งนี้เพื่อสะดวกแก่การศึกษา)

อีกประการหนึ่ง ต้องการพิมพ์เป็นอาจาริยบูชา สนับสนุนการเผยแผ่ธรรมะของหลวงพ่อให้กว้างไกลยิ่งขึ้น ทราบมาว่าหนังสือเล่มนี้กำลังได้รับการจัดพิมพ์เป็นภาษาอังกฤษอีกด้วย

ประการสุดท้าย ต้องการเผยแพร่วิธีการเข้าสู่พุทธธรรมที่ถูกต้องและลัดสั้น “ธรรมะอึดใจเดียว” อาตมานึกอยู่เสมอว่า หากไม่มีหลวงปู่เทียนมาชี้นำทางเส้นนี้ให้กับพวกเราแล้ว พุทธธรรมจะยังคงความเป็นศาสตร์ที่ลึกลับอยู่เช่นนั้นเรื่อยไป เรื่องมรรคผลนิพพาน การหลุดพ้น จะเป็นเพียงตำนานเล่าขานกันเท่านั้น แต่เท่าที่ทราบจากผู้ร่วมปฏิบัติในวิธีการนี้มา มีผลการตอบรับเป็นรูปธรรมที่ชัดเจน ภายในระยะเวลาอันใกล้ ส่งผลต่อคุณภาพของการดำเนินชีวิตเป็นอย่างมากเพราะเหมือนชีวิตได้ประทีปส่องทางหรือของที่ปิดมานานแล้วถูกเปิดเผย ของที่คว่ำกลับทำให้หงายได้หรือเหมือนดังเช่นผู้หลงทางแล้วได้รับการชี้บอก

ส่วนในภาคผนวกนั้น เป็นตัวอย่างประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติบางท่าน แม้ว่าเขาเหล่านั้นจะแตกต่างกันด้วยสมมุติสถานภาพทางสังคม เพศ วัย การศึกษา อาชีพหรือแม้กระทั่งความเข้าใจพื้นฐานต่อเป้าหมายของการปฏิบัติ แต่ก็หาได้เป็นอุปสรรคต่อการรู้ธรรมอย่างใดไม่ หากน้อมใจ ลงมือพิสูจน์กันจริงจังอย่างต่อเนื่อง และถูกต้อง ย่อมได้รับอานิสงส์คือความสิ้นทุกข์อย่างแน่นอน

กราบขอบพระคุณหลวงพ่อที่อนุญาตให้มีการพิมพ์เผยแพร่ และขออนุโมทนาในกุศลจิตของญาติธรรมทุกท่าน ที่ต่างได้พิสูจน์ทางเส้นนี้ และไม่ลืมที่จะร่วมกันสร้างป้ายชี้บอกทางให้กับผู้อื่นไว้ด้วย ขอท่านทั้งหลายจงเป็นผู้ไม่ประมาทฝึกฝนตนให้พ้นทุกข์ด้วยกัน ทุกท่านเทอญ.

พระสุริยา มหาปญฺโญ

ประธานสงฆ์วัดโสมพนัส สกลนคร

พจนานิเทศ

"สติเคล็ดลับมองด้านใน เล่มที่ ๑" พิมพ์ครั้งที่ ๓ เมื่อได้อ่านต้นฉบับที่พระอาจารย์สุริยาส่งมาให้อ่านแล้วก็อดที่จะเปลี่ยนคำปรารภใหม่ไม่ได้ เพราะเมื่อได้อ่านประสบการณ์ของนักปฏิบัติรุ่นใหม่ที่เพิ่มเติมเข้ามาด้านท้ายแล้ว รู้สึกว่าสติเคล็ดลับฯ ได้สร้างนักฏิบัติรุ่นหลาน-เหลนขึ้นมาอีกหลายคน

นี่คือวิธีการถ่ายทอดธรรมแบบหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ในวิธีการปฏิบัติเจริญสติปัฏฐานสี่แบบเคลื่อนไหว คือเล่าประสบการณ์ตรงสู่กันฟัง ประสบการณ์ตรงของนักปฏิบัติ นั้นคือสัจจธรรมสดๆ จากผู้ปฏิบัติ ซึ่งเป็นสัจจธรรมที่สัมผัสได้ มิใช่ตำราหรือทฤษฎีอันเลื่อยลอย แต่เป็นมรรควิธีที่เราท่านสามารถเดินร่วมกันได้

การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเป็นประตูสู่พุทธธรรมของคนรุ่นใหม่ ที่ชอบพิสูจน์และท้าทาย และอยู่เฉยไม่เป็น จึงกล่าวได้ว่า ยุคที่เจริญด้วยเทคโนโลยีระดับต่างๆ พุทธธรรมย่อมต้องปรับตัวเองให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลง พุทธธรรมในแง่มุมที่หลวงพ่อเทียนค้นพบจึงเป็นเส้นทางใหม่บนเส้นทางเก่าที่พระพุทธองค์เคยเสด็จดำเนินไปดีแล้วนั้น

ดังนั้น ข้าพเจ้าจึงไม่ลังเลที่จะกล่าวว่า กรรมฐานแบบเคลื่อนไหวได้ช่วยให้พระพุทธศาสนาในประเทศไทย มีชีวิตจริงขึ้นมาอีกครั้งหลังกึ่งพุทธกาล คือในปี ๒๕๐๐ เป็นปีที่หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ได้เข้าถึงธรรมด้วยวิธีการแบบนี้ แล้วนำมาเผยแพร่ ก็ปรากฏว่าได้รับการต้อนรับอย่างกว้างขวางจากนักศึกษาปัญญาชนทั้งหลาย

หลังจากนั้น เป็นเวลา ๔๕ ปี กรรมฐานรูปแบบนี้ ก็เจริญเติบโตได้อย่างไม่เคยหยุดยั้งและยังสามารถแตกกิ่งก้านสาขาออกไปยังต่างประเทศอีกหลายประเทศ โดยเฉพาะที่สหรัฐอเมริกาการเจริญสติแบบนี้ได้แผ่ขยายออกไปไม่ต่ำกว่า ๑๐ รัฐ ตามที่ข้าพเจ้าได้ออกไปเผยแพร่และสัมผัสมา

นักภาวนารุ่นใหม่ที่ได้เคยสัมผัสการภาวนาแบบกำหนดลมหายใจมาแล้ว และได้มาทดสอบปฏิบัติแบบนี้ดูบ้างนั้น ต่างก็มีความรู้สึกเหมือนกันว่า นี่คือทางออกที่ถูกต้องในการภาวนาของคนรุ่นใหม่ คืออาศัยตัวการกระทำเป็นตัวกรรมฐานได้ตลอดเวลา เพียงแต่มีสติรู้สึกตัวอยู่กับการกระทำนั้นๆ เท่านั้นเอง

และเป้าหมายของการภาวนาแบบนี้ มิได้มีอยู่ในความหวังของอนาคตที่ยาวไกล แต่เป็นเป้าหมายที่สามารถลุถึงได้ตลอดเวลา คือเป้าหมายที่ไม่มีอดีตอนาคต แต่มีปัจจุบันเป็นเป้าหมาย

ดั้งนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่ง ที่เราจะต้องทำความเข้าใจ และพิสูจน์กรรมฐานแบบนี้ดูว่าเป็นความจริงเพียงใด และมีผู้พิสูจน์สำเร็จมาแล้วมากน้อยแค่ไหน เพราะหลวงพ่อเทียนท่านได้กล่าวไว้เสมอว่า วิธีการนี้ท่านมิได้สอนให้เชื่อ แต่สอนให้พิสูจน์ ว่าถ้าเจริญสติแบบนี้แล้วจะมีอะไรเกิดขึ้น เมื่อพิสูจน์ทุกแง่ทุกมุมแล้ว เราจะได้คำตอบด้วยตนเอง

แต่อย่างไรก็ตาม ก็ให้เข้าใจเอาไว้อย่างหนึ่งว่า กรรมฐานแบบเคลื่อนไหวไม่ได้เน้นให้หวังผลของการปฏิบัติว่า เป็นความสงบหรือความสุขที่ขาดญาณปัญญา แต่มุ่งให้รู้สึกตัวเอง ให้รู้จักตัวเองและให้เข้าใจตัวเอง จิตของเราจะสงบหรือไม่ก็ตาม อันนี้คือสิ่งที่เราเข้าใจยากในกรรมฐานแบบนี้เพราะกรรมฐานทั่วไปมีว่าต้องสงบ ต้องมีปีติและสุขอย่างมากมาย นั่นมิใช่เป้าหมายของการเจริญสติแบบนี้ และต้องจำพุทธพจน์ไว้บทหนึ่งว่า

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย การบรรลุธรรมอันเลิศด้วยการกระทำอันเลวย่อมมีไม่ได้เลย แต่การบรรลุธรรมอันเลิศด้วยการกระทำอันเลิศย่อมมีได้แล"

การบรรลุสุขอันสูงสุดของชีวิตนั้น ต้องผ่านการกระทำอันเลิศ นั้นคือสัจจธรรมที่เราต้องยอมรับ ไม่ว่าจะเป็น ความสุขในโลกียธรรมหรือโลกุตรธรรมก็ตาม ต้องอาศัยการกระทำอันเลิศทั้งนั้นเพราะฉะนั้น ต้องไม่ลืมสัจจธรรม บทนี้ด้วย

ในโอกาสที่พระอาจารย์สุริยา มหาปญฺโญ ได้ปรารภการจัดพิมพ์ธรรมบรรยายนี้ จึงขออนุโมทนา สาธุในกุศลจิตของท่านและคณะลูกศิษย์ลูกหาของท่าน ที่มีส่วนร่วมปฏิบัติและพิสูจน์ข้อเท็จจริง แล้ว นำเอาประสบการณ์ของนักปฏิบัติบางคนมาลงให้ศึกษาด้วย

การอ่านหนังสือธรรมะในบางโอกาสนั้น มีส่วนสำคัญยิ่งที่จะช่วยสนับสนุนการปฏิบัติของเราให้ ก้าวหน้า แต่ถ้าเป็นการอ่านแบบพร่ำเพรื่อก็ไม่ดี เพราะจะทำให้ฟั่นเฝือได้ ในบางโอกาสที่เราอยู่ห่างไกล กัลยาณมิตรและครูบาอาจารย์ เราหยิบหนังสือขึ้นมาอ่านก็เสมือนหนึ่งว่าได้สนทนาธรรมกับท่านเลยทีเดียว การอ่านจึงเป็นส่วนเสริมกำลังใจให้นักปฏิบัติได้ดำเนินไปอย่างมั่นใจ

ดังนั้น “สติเคล็ดลับมองด้านใน” เล่มนี้จะเป็นกุญแจดอกหนึ่ง ที่จะช่วยไขข้อข้องใจในการปฏิบัติ ของท่านได้ ในยามที่ขาดกัลยาณมิตร จึงขออนุโมทนาทุกท่านที่มีส่วนในการพิมพ์หนังสือเล่มนี้เป็นครั้งที่ ๓ ขอให้บรรลุผลสำเร็จในการปฏิบัติธรรมแบบเคลื่อนไหวได้ตลอดเวลาด้วยกันทุกท่านเทอญ

ขอเจริญพร

พระพุทธยานันทภิกขุ

๒๕ กันยายน ๒๕๔๕

สติ-เคล็ดลับมองด้านใน

บรรยาย

โดย พระพุทธยานันทภิกขุ

ความเข้าใจก่อนการเจริญสติ

[*]ตามที่ได้ปรารภไว้แต่แรกว่า จะมีการเรียงลำดับอารมณ์กรรมฐานแบบหลวงพ่อเทียน เพื่อทำความรู้สึกของเราให้ชัดเจน ตามขั้นตอนของการปฏิบัติที่นักปฏิบัติเคยผ่านมาแล้ว การปฏิบัติแบบนี้ จำเป็นต้องกำหนดรู้อารมณ์ให้แม่นยำ จำอารมณ์ปฏิบัติที่ผ่านมาแล้วได้ ถ้าเรายึดเหนี่ยวอารมณ์ปัจจุบันไม่ชัดเจนเลอะเลือนสับสน ทำให้เราไม่เห็นความก้าวหน้าของการปฏิบัติแบบนี้ การเจริญสติแบบนี้ ถ้าหากเราไม่ท้อถอย เราจะได้อารมณ์เรื่อยๆ การได้อารมณ์คือยิ่งปฏิบัติยิ่งสนุก เราสามารถเจริญสติเป็นชีวิตประจำวันได้เรื่อยๆ ไม่รู้สึกเบื่อหน่ายท้อถอย จิตใจก็สัมผัสธรรมะตลอดเวลา ความเศร้าหมองทางอารมณ์ที่จะทำให้เกิดอกุศลจิตก็ไม่ค่อยปรากฏ

สำหรับผู้มีอินทรีย์อ่อน

แต่สำหรับคนที่มีอารมณ์ปฏิบัติยังอ่อน ควรประคับประคองอารมณ์ ให้อยู่กับการปฏิบัติให้มากตามที่รูปแบบกำหนดไว้ คือ การสร้างจังหวะและเดินจงกรมแบบหลวงพ่อเทียน (ในที่นี้จะไม่นำมากล่าวซ้ำอีก เพราะเป็นที่รู้จักกันแพร่หลายแล้ว) ทางที่ดีที่สุด ควรอยู่ใกล้กัลยาณมิตร คือพี่เลี้ยง ให้เข้าใจวิธีการอย่างชัดเจนเสียก่อน จากนั้นอาจจะเรียนรู้ ความเข้าใจและภาษาที่ใช้ในการทำกรรมฐานแบบหลวงพ่อเทียน ซึ่งมีความเป็นเอกลักษณ์ที่ไม่ค่อยเหมือนสำนักกรรมฐานทั่วไป

คำว่า อินทรีย์อ่อนในที่นี้ หมายถึง **ยังไม่แน่ใจในวิธีการปฏิบัติ ขณะปฏิบัติมักอ่อนแอหวั่นไหวง่าย มีใครมาพูดในทางไม่เห็นด้วยกับการปฏิบัติ ก็เกิดความรู้สึกไม่แน่ใจ ไขว้เขวเป็นต้น** แต่การเตรียมตัวเข้ามาปฏิบัตินั้น ไม่ต้องเตรียมตัวมาก ไม่ต้องมีพิธีรีตองอะไรทั้งนั้น เมื่อฟังการแนะนำวิธีปฏิบัติแล้ว ลงมือทำได้เลย ขัดข้องไม่เข้าใจตรงไหนก็ปรึกษาพระพี่เลี้ยงได้

วิธีจิตสู่จิต

ตามทัศนะชีวิตของชาวพุทธที่ถูกต้อง ต้องยึดหลักสัมมาทิฏฐิ ไม่หลงเอาสัสสตทิฏฐิเข้ามาปนเปคือตามหลักของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ***ถือว่าบาปก็ดี บุญก็ดี นรกสวรรค์ก็ดี เราทำตอนไหนก็ได้ตอนนั้น*** ไม่ได้เกาะเกี่ยวกับจิตตลอดเวลา บาปกรรมที่ทำมา ก็ไม่ได้มีตลอดเวลา บุญวาสนา บารมี ก็เช่นกัน ***ชีวิตของเราขึ้นอยู่กับจิตหนึ่งๆ เท่านั้น*** ขณะใดจิตประกอบด้วยธรรมฝ่ายดี ชีวิตก็ดี ขณะใดจิตประกอบด้วยธรรมฝ่ายชั่ว ชีวิตก็ชั่ว ดังนั้น การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ยกมือสร้างจังหวะ เดินจงกรมจึงเป็นวิธีหนึ่งที่ชักจิตเข้าสู่ปัจจุบันธรรมอย่างต่อเนื่อง ปัจจุบันธรรมในที่นี้ หมายเอาสติปัฏฐานสี่

กำหนดรู้กาย เห็นอาการของกายตั้งแต่หัวจรดเท้า

กำหนดรู้เวทนา เห็นอาการเวทนา คือเห็นความรู้สึกที่ดี ไม่ดี และความรู้สึกเฉยๆ แล้วสลัดทิ้งไปสำหรับผู้เริ่มต้นฝึกใหม่

---

[*] แสดงที่สวนพุทธธรรมแหลมสิงห์ จันทบุรี เมื่อวันที่ ๙ กันยายน ๒๕๓๒

กำหนดรู้จิต เห็นอาการของจิต คือเห็นอาการที่มันคิด มันนึก ปรุงแต่งเป็นเรื่องราวต่างๆ กำหนดรู้มันเฉยๆ ไม่เผลอคิดติดตามมันไป

กำหนดรู้ธรรม คือรู้จักเรื่องที่มันคิด คิดว่าเป็นเรื่องดี เรื่องไม่ดีแล้วปล่อยวาง ไม่สำคัญมั่นหมายเรื่องราวที่มันคิดว่าเป็นตัวตน, เมื่อคิดขึ้นมาครั้งใด ก็สลัดทิ้งเรื่อยไป แล้วกำหนดสติ–ใจอยู่ที่รูปนามเสมอไป ไม่ให้ตามความคิดไป อันนี้เป็นหลักเบื้องต้นสำหรับผู้ปฏิบัติใหม่

สำหรับผู้เคยปฏิบัติมาบ้างแล้ว ย่อมเกิดความชำนาญในอารมณ์ จะพลิกแพลงปฏิบัติอย่างไรก็ได้ ขอให้มีสติอยู่กับรูปนามเป็นใช้ได้ ถ้าจะว่ากันให้ถูกต้อง เรียกว่า ***เจริญสติเพื่อเฝ้าดูอาการของจิต ให้เห็นความคิดทุกขั้นตอน*** จนกิเลสหลอกจิตไม่ให้หลงคิดปรุงแต่งอีกต่อไป ***เพราะความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงมาจากความคิดที่ขาดสตินั่นเอง***

สติ – กับการวางใจที่ถูกต้อง

ช่วงใดเวลาใด จิตของเราประกอบพร้อมด้วยสติสัมปชัญญะขณะเวลานั้น จิตของเราไม่เป็นบุญไม่เป็นบาป จิตอยู่อย่างอิสระ เป็นจิตที่ซื่อๆ เฉยๆ ***เมื่อใดถูกกระทบอารมณ์ สติมาไม่ทัน ปรุงแต่งไปทางดีก็เป็นบุญ ปรุงแต่งไปทางไม่ดีก็เป็นบาป*** นี่คือลักษณะของคำสอนที่เป็น "ขณิกวาทะ" คือกำหนดเป็นเรื่องๆ ไป ไม่นำมาคละเคล้าปนเปกัน แต่คนส่วนใหญ่ไม่เข้าใจหลักอันนี้ มักจะพูดด้วยความท้อใจว่า เราทำบาปทำกรรมมามาก กิเลสหนา ตัณหาหยาบ เรายังเข้าวัดไม่ได้เป็นต้น นี่ถือว่าเป็นความเข้าใจไม่ถูกต้องตามหลักของพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาถือว่าสิ่งหลากหลายเกิดแต่เหตุ ถ้าสร้างเหตุถูก ทุกอย่างก็ถูก ถ้าสร้างเหตุผิด ทุกอย่างก็ผิด ***ความชั่วผิดทั้งหลายจะสิ้นสุดลงเพราะมีการเปลี่ยนแปลงทำให้ถูกต้อง ปรับความเห็นให้ถูกต้อง***

ดังนั้น ไม่ว่าใครจะเคยเป็นอะไรมาจากไหน ก็สามารถเริ่มต้นการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวได้ทั้งนั้น แม้แต่พระองคุลิมาลตามประวัติว่า ฆ่าคนมาเป็นร้อยๆ พันๆ ก็ยังสามารถปฏิบัติธรรมจนบรรลุได้ เพียงได้ฟังคำสอนจากพระพุทธองค์ แล้วทำใจเสียใหม่ คือกลับมาเข้าใจเรื่องราวชีวิตเสียใหม่ จากมิจฉาทิฏฐิเป็นสัมมาทิฏฐิ ท่านก็บริสุทธิ์ได้เป็นพระอรหันต์รูปหนึ่งในพุทธศาสนา

อุปสรรคเบื้องต้นของการเจริญสติ

ผู้เข้ามาปฏิบัติใหม่ ท่านจะต้องต่อสู้กับอารมณ์ของตนเองอย่างช้า ๓ วัน ต้องหนักหน่วงพอสมควร ถ้าเจริญสติอย่างเต็มที่ เคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องแล้ว สามวันผ่านไปแล้วจะรู้สึกเบาสบาย ระยะแรกต้องวุ่นวายไปกับความคิดและอารมณ์ เพราะคนเรามีการกระทบอารมณ์อยู่เกือบตลอดเวลา มีการกระทบมาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทางใดทางหนึ่ง เข้ามาเป็นรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธัมมารมณ์ ส่วนใหญ่ถึงกับกล่าวว่ามันเป็นไปไม่ได้ที่จะไม่ให้มีความคิด

ความจริงเรื่องนี้ ***การเจริญสติท่านไม่ได้ห้ามความคิด แต่เรามารู้เสียใหม่ว่า เรากำลังคิดอะไร คิดอย่างไร คิดไปเพื่ออะไร ความคิดเกิดขึ้นได้อย่างไร*** แล้วเราก็คอยดูมันไปเรื่อยๆ ***แต่ในขณะที่เฝ้าดูมัน เราไม่อยู่เฉยๆ เรายกมือสร้างจังหวะ หรือเดินจงกรม*** ไป-มา ตลอดเวลา ขณะที่เราทำอย่างนี้ แน่นอน ต้องมีอุปสรรคหลายอย่างมากั้นใจ ไม่อยากให้เราทำสิ่งนี้ เรียกว่า **"นิวรณ์"** คือ ธรรมขวางกั้นไม่ให้จิตของเราดำเนินไปสู่ทางที่ดี ที่สูงกว่า เราเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า "เสนามาร" มีอยู่ ๕ ลักษณะ คือ

๑. **กามฉันทะ** ความขี้เกียจ ติดสนุก รักสบาย ความหมกมุ่นมัวเมาในความสะดวกสบาย ไม่อยากทำอะไรให้ลำบาก ความกำหนัดรักใคร่ในอารมณ์ที่กระทบแล้วสลัดไม่หลุด

๒. **พยาปาทะ** ความหงุดหงิดงุ่นง่าน รำคาญใจ ความอึดอัดขัดแย้ง ไม่ปลอดโปร่ง ไม่มีกำลังใจ ไม่อยากทำ นำเรื่องไม่พอใจในอดีตมาปรุงแต่งแล้วเกิดรู้สึกเคียดแค้น

๓. **ถีนมิทธะ** ความง่วงเหงาหาวนอน สะลึมสะลือเหนื่อยหน่าย เบื่อ เซ็ง หดหู่ ท้อถอย ตีนอ่อน มืออ่อน หมดกำลังใจ มีแต่ความอยากหลับอยากนอน ขี้เกียจ ไม่กระปรี้กระเปร่า

๔. **อุทธัจจกุกกุจจะ** ความฟุ้งซ่าน เลื่อนลอย สร้างจินตนาการ วาดวิมาน ฟุ้งฝัน วิตกกังวลถึงเรื่องไม่เป็นเรื่อง จับจด คิดอะไรเพ้อเจ้อแล้วแต่อารมณ์จะพาไป

๕. **วิจิกิจฉา** ความลังเลสงสัย ไม่แน่ใจ ความไม่รู้จะเอาอย่างไหนดี ตัดสินใจไม่ได้ สงสัยเรื่องไร้สาระ เปรียบเทียบหาข้อถูกข้อผิดเอากับคัมภีร์ ตำรา ครูบาอาจารย์

นี่คือโฉมหน้าผู้พิชิตความตั้งใจดีของผู้ต้องการความดีทั้งหลาย แต่แล้วก็ไปไม่ค่อยรอดนิวรณ์ธรรมเข้ามาขัดขวางจนล่าถอย เว้นไว้แต่บุคคลนั้นมีความตั้งใจเด็ดเดี่ยว ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ก้มหน้าก้มตาปฏิบัติอย่างเดียว คนๆ นั้นก็ผ่านอุปสรรคทั้งปวงได้อย่างสบาย ดังนั้นที่ว่า ก่อนตรัสรู้พระพุทธเจ้าทรงผจญมารและเสนามาร ก็ได้แก่มารทั้ง ๕ ตัวนี้และ ตัวพญาของมันมาทีหลัง คือจิตที่ติดข้องในราคะ โทสะ โมหะ หรือชาวบ้าน เรียกมันว่า ความโลภ ความโกรธ ความหลง สามตัวนี้ คือพญามาร พระองค์ทรงชนะได้ทั้งตัวพญา และตัวเสนามารจึงได้ตรัสรู้

ผู้เจริญสติก็ต้องผ่านมารเหล่านี้ทุกคน โบราณว่า ***มารไม่มี บารมีไม่แก่กล้า การเอาชนะทุกอย่างในโลกนี้ ไม่ประเสริฐเท่ากับเอาชนะมารในตัวเอง*** เพราะมันหมายถึงการเอาชนะทุกข์ได้ ดับทุกข์ได้ และเป็นการชนะที่ไม่ต้องแพ้อีกต่อไป มันเป็นการทำสงครามกับตัวเอง เป็นสงครามเย็น เป็นการรบที่โหดร้ายทารุณที่สุด

ดังนั้น ผู้หวังสันติภาพ คือนิพพานซึ่งเป็นสันติภาพที่ถาวร จำเป็นต้องรบกับกิเลสมารทั้งหลายให้ชนะจงได้

สติภาวนา – กับการเริ่มต้น

การเริ่มต้นเจริญสติ หลังจากที่ฝึกทำจังหวะและเดินจงกรมเป็นแล้ว ระยะแรกๆ ควรนั่งสร้างจังหวะให้มาก จะทำให้จิตไม่ปรุงแต่งมากเกินไป การสร้างจังหวะทำอย่างสบายๆ ระวังอย่าให้จิตเพ่งจ้องหรือกำหนดจริงจังเกินไป พยายามทำให้รู้สึกเบาโปร่ง ไม่รู้สึกว่าตนเองถูกบังคับให้ทำ แต่รู้สึกว่า ตนเองทำด้วยศรัทธา เต็มใจทำ เพราะเห็นประโยชน์ คือความสิ้นทุกข์สิ้นปัญหารอเวลาอยู่ข้างหน้า ทำใจเหมือนเรากำลังจะได้พบกับสิ่งมีค่าสูงสุดสำหรับชีวิต แล้วเราจะไม่เบื่อหน่ายท้อถอย สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่มักเดินจงกรมมาก เพราะเป็นการเริ่มต้นที่ง่ายไม่เคอะเขิน การสร้างจังหวะสำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ มักรู้สึกฝืนๆ เพราะไม่เคย

ภาพพจน์ของการทำกรรมฐานสำหรับคนไทย เราคุ้นเคยกับการนั่งหลับตาไม่ต้องรับรู้อะไร แต่วิธีการของหลวงพ่อเทียน ***ไม่นิยมนั่งนิ่งแล้วหลับตา แต่ให้นั่งลืมตา กำหนดสติกับการเคลื่อนไหวตลอดเวลา นั่งท่าไหนก็ได้ ไม่จำเป็นต้องนั่งขัดสมาธิ*** คือกำหนดการเคลื่อนไหวทุกส่วน ในอิริยาบถสี่คือยืนสร้างจังหวะ นั่งสร้างจังหวะ นอนสร้างจังหวะก็ได้ เว้นไว้แต่เดิน ไม่ต้องสร้างจังหวะไปตาม เวลาเดินก็ให้เก็บมือให้เรียบร้อยไม่ปล่อยมือหรือแกว่งแขนเดิน อาจจะเก็บไว้ข้างหน้า กอดอกหรือไขว้หลังก็ได้ การเดินก็ไม่ช้าเกินไป ไม่เร็วเกินไป พอดีกับที่เราเดิน ไม่กำหนดทีละก้าว ***ไม่มีการใช้คำบริกรรมประกอบรูปแบบโดยประการทั้งปวง*** เพราะนักปฏิบัติที่เป็นคนไทย มักติดการบริกรรมจนกลายเป็นธรรมเนียม วิธีการแบบนี้ให้ตัดทิ้งทั้งหมด การเดินจงกรมก็เดินประมาณ ๑๐-๑๒ ก้าวพอดี เดินสั้นเกินไปเวียนหัว เดิน

ยาวเกินไปมักทำให้เพลิน แล้วคิดออกไปโดยไม่รู้สึกตัว การเดินก็เดินเป็นทางตรง ไม่เดินเป็นวงกลม เรามักจะเข้าใจผิดๆ ว่า การเดินจงกรมต้องเดินเป็นวงกลม นั้นเข้าใจภาษาผิด คำว่า **"จงกรม"** เป็นภาษาบาลี แปลว่า "***การก้าวไปข้างหน้าและถอยกลับอย่างมีสติสัมปชัญญะ"*** ไม่ได้หมายถึงเดินเป็นวงกลมตามเสียงภาษาไทย ต้องเข้าใจอย่างถูกต้องด้วย แต่บางคนก็ดันทุรังทำไปทั้งที่รู้ว่ามันผิด

กำหนดอย่างไรในอาการของรูป – นาม

เมื่อสร้างจังหวะเดินจงกรมต่อกันไปเรื่อยๆ ท่านจะบอกให้กำหนดรู้ รูปและนาม คือ ให้กำหนดรู้การกระทำของเราให้แคบเข้ามาให้เหลือน้อยที่สุด เพื่อง่ายแก่การกำหนดรู้ ในร่างกาย จิตใจของเรา ไม่ว่ามันจะมีมากขนาดไหน ไม่ว่าจะเป็น ธาตุ ๔, ขันธ์ ๕, อายตนะ ๑๒, ธาตุ ๑๘, อินทรีย์ ๒๒, อริยสัจ ๔, ปฏิจจสมุปบาท ๑๒, ก็ตาม แต่วิธีแบบเคลื่อนไหว ***ให้กำหนดรู้ส่วนหลักๆ เพียง ๒ ส่วนก็พอ*** เพื่อป้องกันความยุ่งยาก สับสนในเรื่องของภาษา ให้กำหนดรู้กายทั้งหมดทั้งอาการ ๓๒ ว่าเป็นเพียง **"รูป"** เท่านั้น และกำหนดรู้ ความรู้สึกนึกคิดทั้งหมดว่าเป็นเพียง **"นาม"** เท่านั้น และไม่ต้องไปคิดแยกแยะเสียเวลาว่า รูปเกิดจากอะไร นามเกิดจากอะไร ไม่ต้องไปรู้

รูป – นามปรากฏ อาการอย่างไร

เมื่อการกำหนดรู้ในปัจจุบันมากขึ้นๆ สติก็เข้มแข็ง เห็นอาการของรูปชัดเจน เห็นอาการของนามชัดเจน ***สามารถแยกออกได้ว่าอะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม อะไรคือความรู้สึกที่เป็นสติ อะไรคือความรู้สึกที่เป็นเวทนา ไม่สับสนเอาสติเป็นความคิด เอาความคิดเป็นสติ*** เหมือนเมื่อยังไม่ได้ปฏิบัติ

อาการรู้รูป รู้นาม นั้นไม่เหมือนกัน บางคนรู้ขณะสร้างจังหวะ บางคนเดินจงกรมอยู่ก็รู้ หรือบางคนก็อยู่ในอิริยาบถต่างๆ กัน แต่มีบางรายมารู้อยู่ที่บ้าน คือ ขณะที่ปฏิบัติอยู่กับหมู่คณะ ไม่ปรากฏ แต่กลับไปบ้านไปแอบทำอยู่คนเดียวเงียบๆ กลับรู้รูป รู้นามก็มี

การรู้รูปนาม ไม่เหมือนกับเรียนปริยัติ คือ ไม่ได้นึกคิดเอาถึงจะรู้ แต่มันรู้ของมันเอง ถ้านึกคิดเอาก็รู้ได้เหมือนกัน แต่มันรู้ไม่จริง รู้แล้วลืม ไม่แน่ใจ รู้รูปนามอย่างนี้ใช้ไม่ได้ เพราะเกิดขึ้นโดยคาดคะเนหรือนึกเดา จากภาวะที่รู้จักรูปนามตามความเป็นจริง (ประจักษ์รู้ด้วยอาการที่เป็นเอง) อาการคล้ายๆ กับการเดินไปตามทาง แล้วเกิดสะดุดตอหรือเท้ากระทบเข้ากับอะไรสักอย่าง อย่างรุนแรง แล้วเกิดตื่นโพลง หู ตา สว่างขึ้นมาอย่างทันทีทันใด ภาวะอย่างนี้ยากแก่การอธิบาย แต่เป็นที่รู้กันในหมู่ผู้ปฏิบัติ เพราะมีอาการเหมือนๆ กัน ต่างแต่ บางคนเป็นช้า บางคนเป็นไว บางคนชัดเจน บางคนไม่ชัดเจน บางคนรู้ไปทีละน้อยๆ บางคนประจักษ์ทีเดียวชัดเจน จำเหตุการณ์ขณะเป็นได้ ไม่เลอะเลือน

เมื่ออาการรูปนามปรากฏ

วิธีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว เป็นรูปแบบเฉพาะ มีภาษาใช้ไม่เรียงลำดับขั้นตอนของปริยัติ เพราะเป็นวิธีแบบลัดตรงไปสู่การดับทุกข์ทางใจอย่างทันทีทันใด ไม่มีรูปแบบและพิธีรีตองทางศาสนาที่สลับซับซ้อน ไม่มีภาษาบรรยายความรู้อย่างวิจิตรและไพเราะ แต่เป็นภาษาของหลวงพ่อเทียน ซึ่งเป็นที่เข้าใจได้ และใช้แก้ปัญหาได้อย่างชงัด ซึ่งท่านมักใช้คำว่า **"ธรรมอึดใจเดียว"** ดังนั้นอารมณ์รูปนาม ท่านเรียกว่า "อารมณ์เบื้องต้น หรืออารมณ์ที่ ๑" การเจริญสติปัฏฐานตามวิธีนี้ ต้องเรียงตามอารมณ์ เมื่อรู้อารมณ์รูปนามแน่นอนแล้ว การปรุงแต่งของความคิดก็ปรากฏชัดเจน เห็นความคิดชัด เมื่อก่อนไม่รู้รูปนาม เรามักถูกความคิดลักพาไปบ่อยๆ กว่าจะรู้ว่าความคิด ก็ผ่านไปหลายเรื่องแล้ว รู้รูปนามแล้วก็ยังปรุง

แต่งอยู่ แต่เรากำหนดรู้ได้ไวขึ้น คือสติมาไวขึ้น เรื่องที่จะปรุงแต่งก็สั้นเข้าๆ การกำหนดรู้อิริยาบถย่อยก็ทำได้มาก

เมื่อก่อนรู้ทันแต่อิริยาบถหยาบๆ พอรู้จักอารมณ์นี้ สติก็จะเฝ้าดูทั้งกาย และใจได้มาก กระพริบตา อ้าปาก กลืนน้ำลาย หายใจเข้า–ออก เรากำหนดรู้ไม่ค่อยทัน ต่อเมื่อเห็นอารมณ์นี้แล้ว จะรู้ได้ง่ายและไว การกำหนดรู้ลมหายใจ เข้า–ออก ก็ทำได้ง่ายๆ เพราะมันไปรู้ของมันเอง แต่การปฏิบัติก็ทำเหมือนเดิม คือ สร้างจังหวะ เดินจงกรมไปเรื่อยๆ สติ ความรู้สึกระลึกได้ก็ว่องไว ทันต่อการปรุงแต่งมากขึ้น เมื่อเห็นและรู้มาถึงตรงนี้ การปฏิบัติจะสนุก เรียกว่า ***"ได้อารมณ์"*** จิตเริ่มเบาสบายไม่หนักหน่วงสับสนเหมือนตอนปฏิบัติระยะแรกๆ สติยิ่งถี่มากเท่าใดก็ทันต่อความคิดมากขึ้นเท่านั้น ทำให้อาการทางรูปปรากฏชัดเจนเรื่อยๆ ทำให้ผู้ปฏิบัติรู้จัก**รูปโรค นามโรค รู้จักรูปธรรม นามธรรม** ตามลำดับ ไม่สงสัยเรื่อง รูป–นาม ทำให้สมาธิจิตตั้งมั่นในรูปนามปัจจุบันเป็นเวลานาน นี่คือผลการเห็นรูปนามตามแบบการเคลื่อนไหว ไม่ใช่รูปนามที่กำหนดรู้แบบท่องในใจ หรือในอิริยาบถแล้วนึกไปตามอาการ

การเห็นไตรลักษณ์ หรืออารมณ์สอง

เมื่อรูปนามปรากฏ ผู้ปฏิบัติก็เฝ้าดูความคิดเป็นส่วนใหญ่ประมาณ ๗๐% ถึง ๘๐ % เมื่อรู้รูปนามแล้ว กลับเข้ามาดูความคิดมันจะไม่เครียด หรือปวดหัว ต่างกับผู้ปฏิบัติแรกๆ ถ้าเข้าไปดูความคิด มันจะเวียนหัว เครียด เพราะความคิดมันไวและรุนแรงอยู่ เมื่อสัมผัสรู้รูปนามแล้ว ความคิดจะอ่อนตัว เพราะจิตมารู้อยู่กับปัจจุบัน จิตมีที่อยู่อาศัย ไม่เร่ร่อนไปไกล ***เมื่อสติกับจิตตามกันทัน ความทุกข์ที่เกิดจากการปรุงแต่ง ก็ลดลงเรื่อยๆ*** จิตปรุงแต่งขึ้นเมื่อใด สติก็ตามเข้าไปรู้เมื่อนั้น สติเข้าไปรู้เมื่อใด ความคิดปรุงแต่งก็ขาดสะบั้นลงกลางคันทันที กำหนดเช่นนี้เรื่อยไป ตามภาษาปริยัติ เรียกว่า **"นามรูปปริเฉทญาณ"** เป็นญาณแรกของวิปัสสนาญาณ ๑๖ เมื่อมากำหนดรู้ความคิดได้แล้ว ความเพียรคือการกำหนดรู้การเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่างๆ โดยเฉพาะการสร้างจังหวะ เดินจงกรม ต้องทำอย่างต่อเนื่องและจริงจัง แต่เข้าใจแก้อารมณ์ของตัวเอง รู้จักผ่อนหนักผ่อนเบา ไม่ใช่ทำไปตามอารมณ์

มาถึงจุดนี้ ผู้ปฏิบัติบางท่านจะเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายทุกสิ่งทุกอย่าง อย่างไม่มีเหตุผล เห็นความทุกข์ของร่างกาย เบื่อตัวเองอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน ทำให้นักปฏิบัติที่ไม่รู้เท่าทันอารมณ์นี้ อยากจะหนีไปไกลๆ ไม่อยากพบใคร อยากอยู่คนเดียวเงียบๆ การเกิดความเบื่อหน่ายเช่นนี้ เรียกว่า **"ติดอารมณ์"** (ตามภาษาที่รู้กัน เข้าใจกันในวิธีปฏิบัติแบบนี้) พระพี่เลี้ยงหรือครูบาอาจารย์ต้องสังเกตและแก้อารมณ์ให้กับผู้ปฏิบัติ อาจจะพูดให้ฟัง หรือให้เทคนิคการแก้อารมณ์ ตามแบบฉบับของอาจารย์ท่านนั้นๆ ถ้าอยู่ในสำนักปฏิบัติ ท่านก็ให้เข้าเก็บอารมณ์

การที่จิตมาเป็นอารมณ์นี้เรียกว่า การปรากฏของอารมณ์ **"ไตรลักษณ์"** คืออาการของ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่เป็นอาการจริงๆ สัมผัสจริงๆ ชนิดผู้ปฏิบัติก็ไม่เฉลียวใจว่าตนเองเป็นอารมณ์นี้ จนกว่ามันจะผ่านไปแล้ว ไม่เหมือนกับการปฏิบัติในบางวิธี การเห็นไตรลักษณ์ต้องน้อมเอา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มาพิจารณาอยู่ประจำ ซึ่งผู้ปฏิบัติหารู้ไม่ว่า การทำเช่นนั้น ก็เป็นการสร้างจิตปรุงแต่งอีกแบบหนึ่ง เรียกว่า **"ปุญญาภิสังขาร"** คือปรุงแต่งในทางดี หรือฝ่ายเป็นบุญ เพราะสังขารที่ปรุงแต่งจิตทุกรูปแบบ ไม่ว่าฝ่ายดีไม่ดี หรือปรุงแต่งในเรื่อง **ศีล สมาธิ ปัญญา** ในรูปปริยัติก็ตาม ต้องสลัดทิ้งไปทันที กำหนดรู้แต่รูปนามปัจจุบันก็พอ **เมื่อญาณปัญญามันถึงที่แล้ว มันจะรู้เรื่องอะไร มันก็รู้ขึ้นเองโดยไม่ต้องเสียเวลาปรุงแต่งนึกคิด** เพราะนั่นไม่ใช่ลักษณะของปัญญาญาณตามความเป็นจริง

เพราะนักปฏิบัติมักเข้าใจตรงนี้ผิดพลาด มักจะสอนกันว่า ต้องใช้ปัญญาพิจารณาธรรมหมวดต่างๆ อารมณ์กรรมฐานจะได้ก้าวหน้า แต่แบบหลวงพ่อเทียนจะไม่ทำอย่างนั้น มีหน้าที่กำหนดรู้ดูกาย ดูใจ ให้เห็นกายตามความเป็นจริง ไม่เป็นทุกข์กับเรื่องที่คิด ให้กำหนดรู้เฉยๆ รู้ซื่อๆ รู้ตรงๆ รู้ชัดๆ เบาสบายๆ ไม่รู้แบบเพ่งจ้อง กดข่ม หรือบังคับใจไม่ให้คิด ก็ไม่ทำ ถ้ามันคิด **ก็รู้ว่ามันคิดเท่านั้น อย่าไปตามมันไป รู้แล้วปล่อยๆ มันไป ให้เหลือแต่อาการรู้ล้วนๆ** เรียกว่า **"รู้สักแต่ว่ารู้ ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตน เราเขา"** มารู้นี้เรียกว่า มารู้อารมณ์สอง อันเป็นเรื่องของการดูกายดูใจด้วยสติ

การเก็บอารมณ์คือการทำอย่างไร

"เก็บอารมณ์" เป็นภาษาปฏิบัติแบบเคลื่อนไหว เมื่อเอ่ยถึงคำนี้ นักปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวจะเข้าใจความหมายที่แท้ทันที ตามภาษากรรมฐานทั่วไป หมายถึง การเข้าห้องกรรมฐานนั้นเอง แต่การเก็บอารมณ์มีความลึกซึ้งจะจริงจัง ในภาคปฏิบัติมาก ถ้าเป็นนักวิทยาศาสตร์ ก็คือการเข้าห้องแล็บนั้นเอง ผู้ที่จะเข้าเก็บอารมณ์ ต้องมีความเข้าใจเรื่องรูปนามพอสมควร แต่อาจจะยังไม่รู้รูปนามที่เป็นจริง แต่รู้จักลักษณะโดยทั่วไปของรูปนาม และรู้ว่าความรู้สึกแบบไหนเป็นสติ แบบไหนเป็นความคิด ต้องรู้ก่อน สำหรับผู้ที่ยังไม่เคยเก็บอารมณ์มาก่อนเลย ต้องมีครูอาจารย์ หรือกัลยาณมิตร ผู้ชำนาญในการแก้อารมณ์คอยดูแลด้วย ระเบียบการเข้าเก็บอารมณ์ ก็ไม่มีอะไรยุ่งยาก เพียงแต่แจ้งให้พี่เลี้ยงทราบ เพื่อเราจะได้ปรึกษาท่าน

เมื่อเราพร้อมแล้ว ก็เข้าอยู่ในห้องเป็นเอกเทศส่วนตัว งดกิจกรรมต่างๆ ที่เคยทำมาทั้งหมด เหลือส่วนที่จำเป็นคือ มารับอาหาร เข้าห้องน้ำห้องส้วม แม้แต่การออกมาจากกุฏิ ก็เลือกออกคราวที่จำเป็นจริงๆ ในที่บางแห่งมีกุฏิที่อำนวยความสะดวกทุกอย่าง ก็ไม่ต้องออกมาเลย แม้แต่อาหาร ถ้าตกลงกับเพื่อนที่อยู่ในสำนักเดียวกันได้ เขาก็ยินดีนำมาให้

ทำอะไรบ้างขณะเก็บอารมณ์

ผู้ปฏิบัติต้องตั้งใจอย่างเด็ดเดี่ยวว่า ตนเองจะทำอย่างต่อเนื่องและจริงจัง เช่นเดียวกับพระพุทธองค์ที่ทรงอธิษฐานก่อนตรัสรู้ว่า *"แม้เลือดเนื้อ เหงื่อเอ็นจะเหือดแห้งไปก็ตามที แม้กระดูก ผม ขน เล็บ จะผุพังไปก็ตามที ถ้าไม่ได้บรรลุพระโพธิญาณจะไม่ลุกจากที่ประทับ"* ซึ่งเป็นอภิสวาจา ที่เด็ดเดี่ยวกล้าหาญ พระองค์ต้องทรงแน่พระทัยเพราะการเห็นแจ้งในอุบายวิธีที่จะให้ตรัสรู้พระโพธิญาณได้ ต้องไม่เป็นการทำอย่างงมงาย หรือเชื่อในอำนาจบุญวาสนาของพระองค์ ในตำราคัมภีร์ มักอ้างถึงบุญญาภินิหารของพระองค์มากมาย ความจริงเป็นอย่างไร ไม่มีใครทราบได้แน่นอน นอกจากพระพุทธองค์เองเท่านั้น

การเข้าเก็บอารมณ์ ก็คล้ายๆ กับเป็นการอธิษฐานความตั้งใจของผู้ปฏิบัติ แต่อาจจะไม่ถึงกับเอาชีวิตเป็นประกัน เช่น พระพุทธเจ้า แต่ผู้ที่สามารถอธิษฐานเช่นนั้นได้ และทำอย่างถูกต้อง ก็สามารถรู้ธรรมะได้ทุกคน ส่วนจะรู้มากหรือน้อย ดับทุกข์ได้สิ้นเชิงหรือไม่ก็ตาม อย่างน้อยก็ไม่มีความสงสัยเกี่ยวกับเรื่องราวของชีวิตอีกต่อไป

วิธีการเก็บอารมณ์อย่างถูกต้อง ถ้าผู้ปฏิบัติเข้าใจรูปนามแล้ว เพราะนิวรณ์ธรรมหยาบๆ ไม่รบกวนอีกแล้ว การทำความเพียร ก็ทำตามรูปแบบตลอดเวลา คือ เดินจงกรม สร้างจังหวะ ไม่อยู่นิ่งเฉย ให้เคลื่อนไหวตลอดเวลา เอาสติมากำหนดอยู่ที่รูปนาม ทำอย่างนี้ทั้งวัน เริ่มตั้งแต่เวลาตีสามหรือตีสี่เป็นต้นไป จนไปพักประมาณ ๓-๔ ทุ่ม ส่วนจะทำได้ต่อเนื่องมากน้อยแค่ไหน ขึ้นอยู่กับความวิริยะอุตสาหะของผู้ปฏิบัติ เมื่ออุปสรรค คือ นิวรณ์ (เสนามาร) มารบกวน นักปฏิบัติต้องใช้สติปัญญาทั้งหมดที่มีอยู่

แก้ไขให้หลุดรอดไปให้ได้ ก็คือการใช้คุณธรรมในบารมีทั้ง ๑๐ ที่พระพุทธเจ้าเคยบำเพ็ญเข้ามาช่วย ดังนั้น การเก็บอารมณ์ก็คือ การบำเพ็ญบารมีธรรมยังอุกกฤษเข้มข้น

ในระยะ ๓ วันแรก เราจะต่อสู้กับนิวรณ์ชนิดต่างๆ ที่โจมตีเข้ามาอย่างหนักหน่วงรุนแรง เป็นช่วงๆ แต่สำหรับบางคนก็ผ่านนิวรณ์ธรรมได้อย่างง่ายดาย เมื่อพ้น ๓ วันแรก การเก็บอารมณ์ก็ง่ายขึ้น เพราะสติสัมปชัญญะเริ่มมีกำลัง จิตใจเริ่มแช่มชื่นและเบาโปร่ง บางรายก็เกิดปีติเกิดความสงบสุขอย่างไม่เคยปรากฏมาก่อน องค์ธรรมในสัมโพชฌงค์ ก็เกิดขึ้นตามลำดับ บางกลุ่มก็ผ่านไปอย่างรวดเร็ว เพราะการรู้ภาวะที่เกิดขึ้นแต่ละคน ช้า–เร็วไม่เหมือนกัน แล้วแต่ สติ สมาธิ ปัญญาของใครจะพร้อมก่อน ที่กล่าวลำดับก็เพื่อถือเป็นแนวปฏิบัติ

การเห็นขันธ์ห้า และ สมมุติ

การปฏิบัติแบบเคลื่อนไหว ถ้ามีโอกาสเก็บอารมณ์ มีผลให้การปฏิบัติก้าวไปสู่อารมณ์สูงได้เร็ว เพราะเรามีโอกาสเฝ้าดูจิตอย่างใกล้ชิดและแนบแน่นยาวนาน ถ้าเก็บอารมณ์อย่างถูกต้อง จะทำให้เห็นขันธ์ห้าอย่างชัดเจน ทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นกระบวนการทำงานของความคิด เห็นรูปขันธ์ ไม่เป็นทุกข์เพราะรูป เห็นเวทนา ไม่เป็นทุกข์เพราะเวทนา เห็นสัญญา ไม่เป็นทุกข์เพราะสัญญา เห็นสังขาร ไม่เป็นทุกข์เพราะสังขาร เห็นวิญญาณ ไม่เป็นทุกข์เพราะวิญญาณ สติสัมปชัญญะเข้าไปดูแลขันธ์ห้า เข้าไปชำระขันธ์ห้าให้บริสุทธิ์ผุดผ่อง เมื่อรู้จักความคิดว่ามันเกิดเพราะขันธ์ห้านั่นเอง ทำให้ผู้ปฏิบัติเริ่มถอนอุปาทานออกจากความคิดได้ เมื่อรู้จักอุปาทาน ก็รู้จักเหตุเกิดอุปาทาน การดับอุปาทาน รู้วิธีทางทำให้อุปาทานสิ้นไป

วิธีการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหว เป็นวิธีการถอนอุปาทาน ออกจากความคิดได้อย่างแน่นอนที่สุด ในที่สุดก็มารู้ตามความเป็นจริงว่าขันธ์ห้า เกิดแล้ว ขาดสติเข้าไปรู้เท่าทัน จึงเกิดภพ เกิดชาติ ไปจนสุดสายของกระบวนการปฏิจจสมุปบาท วันหนึ่งๆ เราจึงเกิดวันละนับครั้งไม่ถ้วน เป็นอเนกอนันตรชาติเป็นหลายๆ อสงไขย ต่อวัน เดือน ปี ***นี่คือการเกิดแบบชาวพุทธ ไม่ต้องรอให้ตายเสียก่อนคือเกิดอุปาทานในขันธ์ห้า*** เป็นการเกิดของสังสารวัฏฏ์ ดังนั้น เราจึงว่า ***"สังขิตเตนะ ปัญจุปาทานักขันธา ทุกขา"*** เป็นต้น คือ ***ว่าโดยย่อการยึดมั่นในขันธ์ห้า เป็นตัวทุกข์... รูปาทานักขันโธ เวทนูปาทานักขันโธ ฯลฯ วิญญาณูปาทานักขันโธ... "การไปยึดว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นตัว เป็นตนนั่นเป็นทุกข์"*** เมื่อรู้ความจริงเป็นเช่นนี้ เราเลิกเอาจริงเอาจังกับความคิด คิดขึ้นมาคราวใดก็ปล่อยวางๆ เรื่อยๆ ไป นึกอยู่เสมอว่า ข้าไม่เอากะเอ็งอีกแล้ว เมื่อเห็นจริงอย่างนี้ ผู้ปฏิบัติจะเห็น ***"สมมุติ" ในทุกสิ่งทุกอย่างว่าล้วนแต่อุปโลกน์ขึ้นมาด้วยอำนาจของอุปาทานทั้งนั้น*** แล้วมาทึกทักกันว่าเป็นจริง (สมมุติสัจจะ) แล้วเข้าไปวิ่งเป็นบ้ากับความคิดไปวันๆ จากนั้น ยิ่งเห็นความคิด ก็ยิ่งเห็นทุกข์เรื่อยไป

รู้จักสมมุติในแบบเคลื่อนไหว

การรู้จักสมมุติในวิธีการแบบหลวงพ่อเทียน เป็นสิ่งมีความหมายต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจอย่างกว้างขวางลึกซึ้ง เรียกว่าทำให้ผู้รู้สมมุติจริง เห็นสมมุติจริง มีการเปลี่ยนทัศนคติจากโลกและสังคมชนิดกลับหัวเรือ ทัศนะต่อศาสนาที่เคยเชื่อ พิธีรีตองที่เคยทำ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายที่เคยนับถือ จะมีเหตุผลและความจริงทางปรมัตถ์เข้ามาตรวจสอบอย่างผู้ตื่นแล้ว ถ้าว่ากันตามองค์ธรรมทางปริยัติก็เรียกว่าเป็นผู้ถอนเสียได้ซึ่ง **สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส** เพราะถอนอุปาทาน จากจิตได้อย่างไม่สงสัย ตามแบบการเคลื่อนไหวเรียกว่า จิตเปลี่ยนครั้งที่สอง

ครั้งที่หนึ่ง จิตเปลี่ยนตอนรู้รูปนามยังไม่รู้อะไรมากไปกว่าเรื่องกาย–ใจ ไม่สงสัยสิ่งที่เกิดขึ้นในกายในใจเท่านั้น และทำให้กำหนดรู้ปัจจุบันธรรมได้อย่างชัดเจน จิตเปลี่ยนครั้งที่สองนี้ ถ้าเปรียบกับวิปัสสนาญาณทางปริยัติ ก็ได้แก่จิตของผู้ปฏิบัติผ่านมาถึงสังขารุเปกขาญาณและยถาภูตญาณ

เมื่อมาถึงจุดนี้ผู้ปฏิบัติก็ทำความเพียรตามปกติ การสร้างจังหวะ เดินจงกรม ก็ทำอย่างต่อเนื่อง คำกล่าวทั้งหมด จะรู้ด้วยการนึกเดาเอาเองไม่ได้เลย จะรู้ขึ้น ในขณะกำหนดรู้อยู่กับกาย–ใจ หรือกำหนดรูปนามอยู่อย่างไม่ขาดสาย ซึ่งมีหลักยืนยันไว้ในพระไตรปิฎกว่า ผู้ใดเจริญสติปัฏฐานสี่อย่างต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ ทั้งกลางวันและกลางคืนอย่างถูกต้อง อย่างไวที่สุด ๗ วัน ถึง ๑๕ วัน อย่างกลาง ๑ เดือนถึง ๗ เดือน อย่างช้าที่สุด ๑ ปี ถึง ๗ ปี มีอานิสงส์สองประการคือ เป็นพระอรหันต์ในปัจจุบันชาตินี้ ถ้าปัญญาบารมียังไม่ถึงที่สุด อย่างต่ำต้องเป็นพระอนาคามีในปัจจุบันชาตินี้แน่นอนที่สุด อันนี้เป็นหลักประกันของผู้เจริญสติปัฏฐานสี่อย่างถูกต้อง ปรากฏตามตำรา

แต่หลักสติปัฏฐานสี่แบบเคลื่อนไหว เจ้าของสูตรผู้ค้นพบได้ยืนยันเอาไว้ตรงกับตำราพระไตรปิฎก แต่ท่านกำหนดอย่างสูงสุดใช้เวลาเพียง ๓ ปี ต่ำสุดจาก ๑ วัน ถึง ๙๐ วัน ได้อานิสงส์สองประการเช่นกัน หลวงพ่อเทียนเอาชีวิตเป็นเดิมพัน เอาหัวประกันทีเดียว สำหรับผู้บรรยายเองได้ปฏิบัติตามหลักของท่าน ใช้เวลาปฏิบัติอย่างจริงจังเพียงสามเดือนกับ ๑๑ วัน หรือ ๑๐๑ วัน ก็หายสงสัยเรื่องของชีวิตจิตใจตั้งแต่ปีพุทธศักราช ๒๕๒๘ เป็นต้นมา

แต่ความจริงมารู้จักหลวงพ่อเทียนตั้งแต่ปี ๒๕๒๐ ตอนนั้นยังไม่ศรัทธาท่านอย่างเต็มที่ เพราะท่านเป็นพระหลวงตาธรรมดา ไม่รู้จักปริยัติ เขียนหนังสือไทยไม่ได้ พูดภาษาไทยไม่ชัด สื่อความหมายภาษาไทยไม่น่าดึงดูดใจ และท่านเฉยเมยอย่างเด็ดขาดน่ากลัว จึงยังไม่ปฏิบัติตามท่าน แต่ก็ทำบ้าง ไม่จริงจังอะไร ต่อมาเมื่อถึงปี ๒๕๒๘ จึงตัดสินใจเข้าจำพรรษา และเก็บอารมณ์กับท่านอย่างเต็มอกเต็มใจ และก็หมดปัญหาชีวิตมาตั้งแต่บัดนั้นจนถึงปัจจุบัน ความจริงกว่าตนเองจะมารู้จริง ไม่ใช่เวลาเพียง ๑๐๑ วัน แต่เป็นเวลาเกือบ ๘ ปี

พึงระวังวิปัสสนู เมื่อรู้สมมุติใหม่ๆ

เมื่อรู้จักสมมุติแล้ว มักเกิดความรู้แปลกๆ ชนิดที่ไม่เคยรู้มาก่อน จะเรียกว่าเกิด**ธรรมจักษุ**ก็คงไม่ผิด เพราะรู้ออกไปในเรื่องสมมุติทั้งหลายทั้งปวง คิดออกไปทางไหนก็ได้ไม่ขัดข้อง มีความมั่นใจในสิ่งที่รู้เห็นอย่างประหลาด สามารถที่จะพูดหรือเทศน์ให้ใครฟังก็ได้ทั้งนั้น ไม่เกรงกลัวครั่นคร้ามแม้แต่ครู–อาจารย์ที่เคยเคารพนับถือ ก็สามารถจะถกเถียงโต้ตอบเรื่องธรรมะ และมักเตลิดไปถึงว่า ไม่มีใครรู้มากเท่าเราในขณะนั้น แม้แต่สังฆราชก็จะสอนได้ มองเห็นคนอื่นผิดพลาดไปหมด ไม่เห็นใครที่จะดีไปกว่าตนเอง ความเป็นไปแบบนี้ เรียกว่า ***"ติดอารมณ์วิปัสสนู"*** ซึ่งมักจะเกิดกับบางคนที่ปฏิบัติเกินพอดี ไม่ค่อยอยู่ใกล้พระพี่เลี้ยงหรือครูบาอาจารย์

วิธีการนี้ สามารถทำให้เกิดวิปัสสนูได้ไวกว่าวิธีอื่น เพราะผู้ปฏิบัติเร่งตัวเองให้อยากรู้อยากเห็น เพราะมีศรัทธาแก่กล้าต่อการปฏิบัติมากเกิน อีกประการหนึ่ง การปฏิบัติแบบนี้มุ่งเน้นความต่อเนื่องเป็นหลัก แต่บางคนต่อเนื่องจนไม่ยอมหลับนอน โดยเฉพาะตอนได้อารมณ์ จะรู้สึกสนุกกับการปฏิบัติ ไม่เบื่อหน่าย หู ตา สว่าง อยากทำอยู่เสมอๆ หมายถึงตอนนี้ถ้าครูอาจารย์คอยสังเกตเห็นความผิดปกติดูสีหน้าท่าทางเคร่งเครียด จริงจัง ท่านจะต้องบอกให้เพลาการปฏิบัติลง ผ่อนความเพียรให้น้อยลง แต่ถ้าผู้ปฏิบัติไม่เชื่อฟัง ขืนทำมากขึ้นเรื่อยๆ จะเกิดอาการผิดปกติขึ้นจริงๆ อันนี้แหละเรียกว่า ***อาการของวิปัสสนูเข้าแทรก*** บางคนมีพื้นจิตที่เคยเป็นโรคประสาทมาก่อน อาการวิปัสสนูก็กำเริบไวขึ้น หรือบางคนมีอาการทาง

จิตประสาท สืบมาแต่กรรมพันธุ์ หรือบรรพบุรุษเคยเป็น อาการของวิปัสสนูและจินตญาณ ก็เข้าแทรกได้ง่ายเช่นกัน

ดังนั้นอาจารย์ผู้ดูแลการปฏิบัติ ต้องเป็นผู้ชำนาญในการแก้อารมณ์ มีจิตที่มีเมตตาต่อนักปฏิบัติสูง มีญาณปัญญารู้เท่าทันอาการ การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของนักปฏิบัติ และรีบแก้ไขให้ทันการณ์ มิฉะนั้นจะทำให้นักปฏิบัติคนอื่นๆ เกิดความหวาดกลัวท้อถอย เพราะเกรงว่าอาการเช่นนั้นจะเกิดกับตนเอง การเป็นอาจารย์กรรมฐาน จึงไม่ใช่เป็นกันง่ายๆ ต้องชำนาญในอารมณ์จริงๆ เพราะการแก้เมื่อเกิดแล้วจะลำบาก ควรดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด และศึกษาพื้นฐานอารมณ์ของนักปฏิบัติให้ชัดเจน ซึ่งอันนี้เป็นเทคนิคของแต่ละอาจารย์ ชำนาญไม่เหมือนกัน

วิปัสสนู คืออาการอย่างไร

คำเต็มมาจากคำว่า ***“วิปัสสนูปกิเลส”*** คือ ธรรมเป็นเครื่องเศร้าหมองของวิปัสสนา หรืออุปสรรคของวิปัสสนาก็เรียก พระเกจิอาจารย์ทางวิปัสสนากำหนดไว้ ๑๐ ประการ ในที่นี้จะยกมาโดยย่อๆ เพื่อผู้เริ่มต้นปฏิบัติจะได้ศึกษาไว้ เพื่อป้องกันตนเองไม่ให้เป็น หรือผ่านมันไปอย่างรวดเร็ว เพราะมันจะทำให้เสียเวลาในการเข้าสู่ตัวมรรค–ผล เรียกว่าธรรมเป็นเครื่องเนิ่นช้าของวิปัสสนา บางท่านติดวิปัสสนูอยู่นานหลายปี เพราะไม่รู้ว่าตนเองเป็นวิปัสสนู ***และนักปฏิบัติเหล่านี้ ไม่ค่อยเห็นความสำคัญของครูบาอาจารย์หรือกัลยาณมิตร ติดๆ ไปทางจะตั้งตนเป็นครูอาจารย์เสียเอง เพราะอำนาจแห่งตัณหามานะทิฏฐิของตนนั่นเอง*** ในวิธีการของหลวงพ่อเทียนท่านจะใช้คำเหล่านี้ร่วมกับคำอื่นๆ อีก ๒ คำคือ ***จินตญาณ วิปลาส และวิปัสสนู***

ผู้เป็นวิปัสสนูอ่อนๆ ท่านมักจะใช้คำว่าเป็น***จินตญาณ***เป็นศัพท์ที่ท่านคิดขึ้นเอง ***หมายถึงอาการที่ผู้ปฏิบัติกรรมฐานติดในความคิด ออกจากความคิดไม่ได้*** มีอาการเหมือนคนจิตผิดปกติ เป็นอาการคล้ายคนขาดสติ หรือสติเลื่อนลอย ควบคุมตนเองไม่ค่อยได้ มีอารมณ์ไม่แน่นอนคุ้มดีคุ้มร้าย บางครั้งมีอาการคล้ายประสาทหลอน พูดคนเดียว เทศน์คนเดียว อาการเหล่านี้เรียกว่า จินตญาณ อาจไม่ใช่อาการของวิปัสสนูโดยตรง ครูบาอาจารย์ผู้ดูแลการปฏิบัติของคนๆ นั้น ต้องรีบแก้ไขให้ทันการณ์ มิฉะนั้นอาจเป็นไปมากได้

ในสมัยแรกๆ สอนที่สำนักวัดป่าพุทธยาน เมืองเลย ตามที่ผู้บรรยายได้รับการบอกเล่าจากครูอาจารย์รุ่นแรกๆ สมัยนั้นมีคนเป็นวิปัสสนูกันมาก และเป็นอย่างรุนแรงและฉับพลันด้วย ต่อมาสมัยหลังๆ นี้ไม่ค่อยเป็นจิตญาณวิปลาสกันมากนัก เพราะมีการได้ยินได้ฟังมาก อีกอย่างในสมัยแรกๆ การพูดการสอนมีน้อย หลวงพ่อไม่ค่อยใช้คำพูดบรรยาย มีแต่บอกสั้นๆ **ให้ไปทำเอาเอง** การสอบอารมณ์ก็ไม่ละเอียดเหมือนทุกวันนี้ การบรรยายธรรมก็พึ่งมีมาในสมัยหลัง เพราะหลวงพ่อท่านไม่ชำนาญในการใช้ภาษา

เมื่อสอนแรกๆ ท่านจะพูดแต่ภาษาเมืองเลย ภาษากลางพึ่งมาฝึกใช้เมื่อมาอยู่วัดชลประทานรังสฤษดิ์ วัดสวนแก้วและวัดสนามในตั้งแต่ปี ๒๕๑๘ เป็นต้นมา นี่คือความเป็นมาของการใช้ภาษา จินตญาณ วิปัสสนู วิปลาสของหลวงพ่อเทียน ซึ่งในเวลาต่อมาท่านก็ใช้ภาษากลางได้เป็นอย่างดี ทั้งฟังง่ายและชัดเจนไม่ฟุ่มเฟือย

วิปัสสนูตามตำรา

ที่แล้วมา ครูบาอาจารย์ท่านสังเกตเห็นผู้ปฏิบัติมีอาการผิดปกติ นอกลู่นอกทาง ก็มักจะเหมาไว้ก่อนว่าวิปัสสนูเข้า แต่ก็ยังไม่ค่อยจำแนกแจกแจงกันอย่างละเอียดว่า วิปัสสนูปกิเลสคืออะไรบ้าง อาการอย่างนี้ติดวิปัสสนูตัวไหน แล้วจะแก้อย่างไร วิปัสสนูปกิเลส ทั้งหมดมีถึง ๑๐ ลักษณะอาการด้วยกัน แต่ดู

จะเป็นเรื่องเล็กน้อย ไม่ควรแก่การสนใจ ดังนั้น เพื่อความไม่ประมาท ผู้บรรยายจะนำมาประมวลไว้ให้เป็นที่ศึกษากัน สำหรับผู้ที่จะเป็นครูบาอาจารย์ต่อไป จะได้ระวังและแก้ไขได้ทันการณ์ ทั้งหมดมี ๑๐ อย่าง คือ ๑. *โอภาส* ๒. *ญาณ* ๓. *ปีติ* ๔. *ปัสสัทธิ* ๕. *สุข* ๖. *อธิโมกข์* ๗. *ปัคคาหะ* ๘. *อุปัฏฐานะ* ๙. *อุเบกขา* ๑๐. *นิกันติ* ในแต่ละอย่างมีอาการที่เป็นดังนี้

๑. โอภาส คือแสงสว่าง ขณะที่ผู้ปฏิบัติตั้งสติกำหนดรูปนามอย่างใจจดใจจ่อหลายวันต่อหลายวันเข้า ก็เกิดอาการสว่างโพลงขึ้นมาอย่างสว่างไสว สว่างทั้งภายนอกภายใน ถ้าเป็นกลางคืนก็ทำให้เราสำคัญตัวไปว่า เราเกิดคุณวิเศษมีแสงสว่างในตัวเอง บางคนสว่างมากบางคนสว่างน้อย บางคนเป็นนาน บางคนเป็นเดี๋ยวเดียวก็หาย วิธีแก้ ไม่ต้องไปสนใจกับแสงสว่างนั้นกลับมาอยู่กับปัจจุบัน

๒. ญาณ คือความรู้ (จินตญาณ ในภาษาหลวงพ่อเทียน) คือขณะกำหนดรู้รูปนามอย่างต่อเนื่องนั้นเอง มันรู้สึกเกิดความรู้แปลกๆ คิดอะไรก็ไม่ติดขัด คล่องแคล่ว การกำหนดรูปนามก็ไม่ฝืดไม่ฝืนอีกต่อไป มีกำลังใจปฏิบัติตลอดทั้งวันทั้งคืน เกิดมีสติปัญญามากมาย อยากเทศน์อยากสอนผู้อื่นเป็นกำลัง นึกถึง พ่อ–แม่ พี่น้อง นึกถึงไปหมด อยากให้มาปฏิบัติธรรมะวิธีนี้ พาลเห็นคนอื่นไม่เข้าท่า สู้วิธีนี้ไม่ได้ ที่เป็นหนักกว่านั้น ก็คิดว่าตนเองสำเร็จกิจแล้ว บรรลุมรรคผลนิพพานแล้ว จึงทิ้งความเพียร บางรายก็เกิดปีติอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน การแก้ **ให้สลัดความรู้ต่างๆ ออก ทำใจเหมือนไม่รู้อะไรเลย จิตจะปล่อยวางเอง**

๓. ปีติ คือความเคลิบเคลิ้ม เมื่อเจริญสติอยู่นานหลายวันเข้า อย่างน้อยสามวันผ่านไปแล้ว ก็เกิดอาการซาบซ่านขนลุกขนชัน บางคนเป็นแน่นหน้าอก มีอาการคล้ายจะลอยได้ ผู้บรรยายเคยเป็น บางรายเป็นแล้วร้องไห้ เพราะนึกถึงบุญคุณ พ่อ–แม่ บางรายเป็นแล้วนอนไม่หลับ หู ตา สว่างไสว อินทรีย์ทุกส่วนของร่างกายดูเหมือนมันตื่น ไม่มีความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าเหลืออยู่เลย บางรายไปเห็นรูปร่างกายของตนเอง แสดงรูปออกมาถึงอาการต่างๆ เราก็นึกว่า ถอดร่างได้ ก็ทำให้สำคัญผิดได้

๔. ปัสสัทธิ คือความสงบเย็นอย่างไม่เคยประสบมาก่อน แล้วทำให้นักปฏิบัติหลงใหลว่าเป็นผลอันสูงสุดของการเจริญสติ เกิดความกระหยิ่มภาคภูมิใจในการปฏิบัติของตน จึงลืมคิดไปว่ามันเป็นเพียงปรากฏการณ์ตามธรรมชาติของวิปัสสนา เป็นอานิสงส์เล็กๆ น้อยๆ ที่เป็นรางวัล ถ้าไม่รู้เท่าทันอาการอันนี้ก็จะหลงใหลอยู่นาน เป็นเหตุให้ติดอารมณ์อยู่นาน ผู้เจริญสติรู้เท่าทันอาการนี้แล้ว สลัดทิ้งไป แล้วกลับมาอยู่กับความรู้สึกตัวใหม่ อาการดังกล่าวก็หายไปเอง ให้เฝ้าดูและศึกษาอาการที่มันเป็น

๕. สุข อันเป็นวิปัสสนูอีกตัวหนึ่ง ที่จะทำให้วิปัสสนาเศร้าหมองได้ เพราะมีความพอใจในสุขนั้น มันเป็นความสุขที่ไม่ใช่สามัญชนจะสัมผัสได้ เป็นความสุขที่เกิดจากวิปัสสนาโดยเฉพาะ เรียกว่าเป็นความสุขของพระพรหมทีเดียว เป็นความสุขไม่เจือด้วยอามิสหรือวัตถุกามใดๆ เลย ผู้ไม่เคยประสบมาก่อนก็ต้องติดใจหลงใหลเป็นธรรมดา เมื่อกำหนดรู้มันแล้วก็ปล่อยการยึดสุขนั้นๆ ผ่านไป อาการสติกำหนดรู้รูปนามก็กลับมารู้ปัจจุบันใหม่

๖. อธิโมกข์ คือเกิดศรัทธาแก่กล้า เป็นศรัทธาที่รุนแรงเมื่อผู้เจริญสติไประยะหนึ่ง จนได้สัมผัสความสงบในวิปัสสนา แล้วทำให้คิดถึงผู้อื่นที่ยังไม่ได้มาปฏิบัติอยากให้มาปฏิบัติ คิดถึงผู้มีพระคุณทั้งหลายที่ล้มหายตายจากไป ว่าไม่ได้สัมผัสมรรคผลแล้วรีบตาย คิดถึงอุปัชฌาย์อาจารย์ที่ไม่ได้มาปฏิบัติ เผลอคิดเตลิดไปถึงเรื่องสร้างสำนักกรรมฐานว่าที่เหมาะๆ สักแห่ง แล้วรวบรวมคนทั้งหลายมาเจริญสติอย่างถ้วนหน้า แม้พระสังฆราชก็จะไปนิมนต์มา สร้างวิมานอาจารย์กรรมฐานขึ้นมาอย่างงดงาม สร้างสำนักออกแบบตัวเองอย่างวิเศษ อันนี้แหละเรียกว่าโน้มใจเชื่อในผลที่ปรากฏแล้วเกิดวิปัสสนูครอบอีกชั้นหนึ่ง

๗. ปัคคาหะ คือมีความเพียรอย่างแรงกล้า ขณะเจริญสติอยู่อย่างไม่แน่ใจว่าไปรอดหรือไม่รอด ยังคิดหน้าคิดหลังอยู่นั้น บังเอิญเกิดได้อารมณ์อย่างเหมาะเจาะ เร่งความเพียรอย่างไม่รู้เหน็ดเหนื่อย ไม่รู้ว่า

กำลังใจมาจากไหน จากความลังเลไม่แน่ใจ เป็นความปักใจมั่น เกิดความขยันขันแข็งเป็นพิเศษ ไม่อยากหลับนอน สามารถทำความเพียรได้ทั้งวันทั้งคืน ลักษณะความเพียรที่เกิดเป็นมากมายเช่นนี้ ก็ทำให้วิปัสสนาเศร้าหมองได้ ถ้ากำหนดรู้เห็นความผิดปกติอันนี้แล้ว ค่อยประคับประคองอ่อนเบาลง แต่ไม่ถึงกับทิ้งความเพียรเลยทีเดียว ก็สามารถผ่านอารมณ์วิปัสสนูตัวนี้ไปได้ง่ายๆ

๘. **อุปัฏฐาน** ได้แก่สติมีสภาพที่ดีกว่าปกติ ซึ่งก่อนหน้านั้นกำหนดไม่ค่อยได้ สติในอารมณ์กรรมฐานสี่ กว่าจะได้แต่ละอย่าง ยากเย็นแสนเข็ญ แต่ตกมาช่วงหนึ่งสามารถกำหนดรู้ได้ว่องไว รู้เท่ารู้ทันอาการของกายของใจ อย่างไม่ติดขัด รู้ตัวทั่วพร้อมอย่างละเอียดละออ อิริยาบถย่อยและหยาบสามารถรู้ได้อย่างไม่มีอะไรขัดข้อง จนสำคัญตัวเองไปว่า ถือว่าเราได้สำเร็จแล้วหนอ อันนี้ก็คือลักษณะหนึ่งของวิปัสสนู นักปฏิบัติรู้เท่าทันอาการที่ปรากฏ แล้วไม่หลงไปตามอาการเช่นนั้นคอยเฝ้าดูอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างศึกษาและสังเกต จนกว่าจะแน่ใจ

๙. **อุเบกขา** อาการที่จิตวางเฉยอย่างประหลาด หลังจากเจริญสติไประยะหนึ่ง เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ ไม่หวั่นไหวไม่ว่าจะได้รับการกระทบกับ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ก็เฉยได้ไม่รู้สึกอะไรเลย มีอารมณ์แจ่มใส เฉยเหมือนพระพุทธรูปเดินได้แต่ก็ไม่ตาย ทำให้เจ้าตัวคิดมั่นใจว่า เอาหละต่อไปนี้ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น เราสู้ได้สบายมาก มีอาการอันสงบน่าเลื่อมใส ดูอาการเดินเหินก็ดูองอาจเรียบร้อย การพูดจาก็นุ่มนวลเยือกเย็น เป็นที่ดึงดูดศรัทธายิ่งนัก อันนี้ก็เป็นลักษณะหนึ่งของวิปัสสนู ซึ่งถ้าแหลมคมจริงๆ เท่านั้นจึงจะสังเกตได้ว่าอะไรเป็นอะไร ดังนั้น ต้องระวังสังเกตตนเอง แก้ไขตนเองไปเรื่อยๆ จนตัวตัณหา มานะ ทิฏฐิ เข้าแทรกไม่ได้ จึงค่อยแน่ใจว่า เป็นอุเบกขาตัวจริง

๑๐. **นักกันติ** คือความยินดีพอใจ ความใคร่ติดอกติดใจในผลที่กล่าวมาทั้ง ๙ ประการ ว่าเป็นคุณวิเศษที่ตนเองสัมผัสได้ เกิดความภาคภูมิใจ นำไปแสดง อวด สอนจนทำให้คนอื่นหลงเข้าใจผิดได้ ส่วนใหญ่นักปฏิบัติใหม่ๆ มักเป็นกันมาก แล้วตั้งตัวเป็นครูอาจารย์ ตั้งสำนัก เผยแพร่วิปัสสนากันอย่างกว้างขวางอันนี้ก็ต้องระวังอย่าทำไปด้วยอำนาจของวิปัสสนู พยายามเชื่อฟังและแก้ไขตนเอง

ความจริงวิปัสสนูทั้ง ๙ ประการเป็นธรรมฝ่ายกุศล เพราะวิปัสสนูไม่ใช่เกิดได้ง่ายนัก ผู้ปฏิบัติต้องมีอารมณ์วิปัสสนาพอสมควร ดังนั้นคุณวิเศษทั้ง ๙ ประการจะเกิดจริงๆ ก็ต่อเมื่อได้รู้จักอารมณ์ของไตรลักษณ์ หรืออารมณ์สองผ่านไปแล้ว แต่อารมณ์วิปัสสนาทั้งหมดเกิดเศร้าหมองขึ้นมา ก็เพราะในแต่ละตัวนั้นมีตัณหา มานะ ทิฏฐิ เกิดแทรกเข้ามาในระหว่างแล้วนักปฏิบัติไม่รู้เท่าทัน จึงหลงในความรู้สึกนั้นๆ ต่อเมื่อเกิดญาณปัญญาขึ้นมารับรู้แล้วปล่อยวางได้ทัน ก็กลายเป็นผลของวิปัสสนา แต่ตัวที่ ๑๐ คือนิกกันตินั้น เป็นผู้อยู่เบื้องหลังชักใยให้ ตัณหา มานะ ทิฏฐิ เข้ามาทำให้เป็นวิปัสสนู

นี่คือลักษณะของวิปัสสนาตัวจริง ใครเคยเป็นตัวไหนก็จะรู้เอง ความจริงวิปัสสนูปกิเลส ***หลวงพ่อเทียนท่านเปรียบเหมือนน้ำขุ่นที่ปนออกมากับน้ำใส เมื่อเราขุดบ่อน้ำใหม่ๆ เมื่อพบน้ำแล้ว น้ำที่ออกมาทีแรกจะขุ่นข้นด้วยตะกอน เลน ตม ที่ติดอยู่ข้างๆ บ่อ เราจะต้องตักน้ำนั้นทิ้งไปๆ จนกว่าน้ำจะใสจนกวนแล้วไม่ขุ่นอีก นั่นแหละจึงหยุดตัก ฉันใด การปฏิบัติธรรมแบบเจริญสติก็ทำอย่างนั้น***

คือในระยะแรกของการปฏิบัติ พยายามสลัดความคิดออกไปๆ ไม่ว่าความคิดนั้นดีหรือไม่ดีก็ตาม ตัดทิ้งไปก่อนมุ่งหน้าจับความรู้สึกกับการเคลื่อนไหวอย่างเดียว แต่ความคิดมันทำหน้าที่คิดของมันเรื่อยไป เราก็สลัดมันออก เหมือนเราตักน้ำขุ่นออก เพราะน้ำที่ออกมาครั้งแรกจากตาน้ำนั้นมันจะเป็นน้ำใสเสมอ จิตเราเดิมแท้ก็เช่นกันมันเป็นจิตบริสุทธิ์สะอาด ต่อเมื่อถูกกระทบแล้วจากอายตนะภายนอกและภายใน ***จิตนั้นขาดการฝึกฝน ขาดการสดับ เป็นจิตที่ขาดสติปัญญาเข้าไปอบรม ขาดศีลสมาธิเข้าไปรักษา จิตนั้นจึงถูกอวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม เข้าปรุงแต่งให้เป็นไปตาม*** จิตนั้นจึงขุ่นมัวด้วยอำนาจของกุศลกรรมบ้าง

อกุศลกรรมบ้าง ต่อเมื่อจิตนั้นเกิดญาณปัญญา เพราะถูกนำมาอบรม ฝึกฝนให้บริสุทธิ์ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา อันมีสติปัฏฐานสี่เป็นประธานพร้อมด้วยองค์ธรรมต่างๆ ที่ประกอบกันเข้า จิตนั้นก็สะอาดบริสุทธิ์ เป็นศีลขันธ์ สมาธิขันธ์ ปัญญาขันธ์ ไม่เป็นขันธ์ห้า ของอุปทานอีกต่อไป

ความเป็นปรมัตถ์ในแบบเคลื่อนไหว

เมื่อสติสัมปชัญญะเกิดขึ้นเห็นจิตเห็นใจนั้น ต้องเป็นสติสัมปชัญญะที่เกิดจากสัมมาสติหรือสติปัฏฐานสี่เท่านั้น ไม่ใช้สติสัมปชัญญะที่นึกคิดเทียบเคียงเอาตามอาการ แต่เป็นตัวสติที่มัน ***"เป็น"*** เอง หลังจากได้ปฏิบัติเจริญสติมาจน ***เห็น รู้ เข้าใจ*** สติตามความเป็นจริง หรือ ***ประจักษ์แจ้ง*** ตัวสติด้วยตนเอง ไม่โน้มใจเชื่อตามตำราหรือครูอาจารย์พูด ลักษณะที่เป็นเองของสติทำให้รู้จักรูปนามจนหมดทุกแง่ทุกมุม ไม่สงสัยความเป็นไปของรูปนาม และสติลักษณะนี้ จะไม่ลืมรูปนามอย่างเด็ดขาด และจะเข้าใจอารมณ์ที่อยู่ในกลุ่มของรูปนามไปตลอดสาย เรียกว่าจบอารมณ์รูปนาม และนามรูป และเริ่มเข้าใจปรมัตถ์เบื้องต้น

การเข้าใจปรมัตถ์เบื้องต้น เกิดจากการผ่านอารมณ์ต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในรูปและในนามอย่างชำนาญ ชนิดว่าจะไม่หลงใหลในรูปและนามอย่างแน่นอน ความที่จิตได้คลุกคลี สอดส่อง พิจารณาเพ่งพินิจ ในรูปนามอย่างทะลุปรุโปร่งอย่างต่อเนื่องยาวนานนี้เอง หลวงพ่อเทียน ท่านเรียกว่า ***"ฌาน"*** ตามภาษาของท่าน ฌาน แปลว่าคลุกคลี เข้าไปดู เข้าไปเพ่ง แนบสนิทภายในใจเพราะเมื่อจิตไปอยู่กับรูปนามปัจจุบันตลอดเวลาแล้ว จิตก็สิ้นการปรุงแต่งเป็นวิตกวิจาร ปล่อยวางในปีติและสุข จิตเป็นเอกัคคตา คือเป็นหนึ่ง ละสุขและทุกข์ เหลือแต่สติและอุเบกขาอยู่ประจำอารมณ์ แต่ฌานเช่นนี้แตกต่างจากรูปแบบที่เข้าใจกันทั่วไป ***คือเป็นฌานที่เข้าออกได้ตลอดเวลา ไม่ต้องไปนั่งหลับตา หรือนั่งตัวแข็งใดๆ*** ทั้งสิ้น แต่เป็นฌานอยู่ในขณะพูดเข้าใจอารมณ์ที่อยู่ในกลุ่มของรูปนามไปตลอดสาย เรียกว่าจบ ไม่ต้องบังคับหรือระมัดระวังใดๆ ***แต่ตัวญาณนั้นมันจะบังคับตัวมันเอง มันจะรักษาตัวมันเอง*** อันนี้มันเป็นกฎของธรรมชาติ มันเกิดเป็น "***วสี***" คือเกิดความชำนาญ คล่องแคล่ว เป็นอัตโนมัติ

เมื่อจิตได้สัมผัสคลุกคลีอยู่กับปัจจุบันเช่นนี้นานเข้าๆ ปัญญาญาณก็เกิด (วิปัสสนาญาณ หลวงพ่อเทียนไม่ค่อยใช้ เพราะไม่ชำนาญในทางปริยัติมาก่อน) ตัวปัญญาญาณชนิดนี้เองที่เข้าไปสัมผัสตัวจิต***ตัวใจชนิดเดิมแท้ บริสุทธิ์ เป็นเอง ประกอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ที่ถูกสัมมาสติอบรมมาดีแล้ว*** ก็เริ่มเห็นแจ้งรู้จริงในธรรมทั้งหลายที่ควรรู้ควรเห็น คือการเห็นนรกสวรรค์ บุญ บาป กุศล อกุศล สมถะ วิปัสสนา ตามความเป็นจริง เห็นขันธ์ห้า เห็นอริยสัจสี่ ปฏิจจสมุปบาท หรือ อิทัปปัจจยตา ตามความเป็นจริง ชนิดไม่สงสัยคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลายอีกต่อไป

มีอะไรในปรมัตถ์

การเห็นปรมัตถ์มี ๒ ช่วงคือปรมัตถ์เบื้องต้น คือรู้จัก ***"วัตถุ ปรมัตถ์ อาการ"*** (เป็นศัพท์เฉพาะที่หลวงพ่อเทียนบัญญัติ) หลังจากแจ่มแจ้งเรื่องของสมมุติแล้ว ไม่สงสัยในเรื่องตัวตน (สักกายทิฏฐิ) ***ไม่สงสัยเรื่องพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ไม่สงสัยเรื่องบุญ บาป นรก สวรรค์ ชาตินี้ ชาติหน้า (วิจิกิจฉา) ไม่สงสัยเรื่องสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ความขลังคงกระพัน ไม่ติดในคุณงามความดีในตนเอง และไม่เคลิบเคลิ้มหลงใหลในวาสนาบารมีหรือคุณวิเศษของผู้อื่น เพราะเห็นความเป็นธรรมดา รู้เหตุรู้ผลของสิ่งเหล่านี้อย่างมั่นใจ*** (สีลัพพตปรามาส) สำหรับผู้ที่เคยติดสิ่งเสพติดมาก่อน ไม่ว่าชนิดหรือแบบใหนก็ตาม ต้องเลิก ละให้หมด ไม่ว่าจะเป็นหมาก บุหรี่ ยานัตถุ์ กาแฟ ฯลฯ ตลอดถึงยาบ้ายาขยันทุกชนิด ความจริงสิ่งเสพติดทั้งหลายสามารถทิ้งได้ ตั้งแต่เห็นรูปเห็นนามครั้งแรก แต่ก็เป็นที่น่าแปลกใจว่า *พระเกจิอาจารย์*

ทางวิปัสสนาบางท่าน ยังเลิกละสิ่งเสพติดแบบหยาบๆ ยังไม่ได้ แต่สอนวิปัสสนาจนเป็นระดับอาจารย์ อันนี้มันผิดพลาดมาตั้งแต่ต้นจนจบเลยทีเดียว

การรู้ปรมัตถ์ วัตถุ อาการ เป็นการได้ต้นทางของวิปัสสนาแบบหลวงพ่อเทียน หรือว่าตามปริยัติเรียกว่า ได้ต้นทางอริยมรรคครั้งแรก เป็นการจบอารมณ์สมถและอารมณ์รูปนาม ต่อแต่นี้จะเป็นทางวิปัสสนาโดยตรง ***จะไม่หลงเอาความสงบแบบฤๅษีชีไพร หรือแบบพราหมณ์เข้ามาผูกมัดตนเองต่อไป ไม่หลงติดการเสพสุขในสมาธิแบบต่างๆ ไม่หลงงมงายในอำนาจของอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์*** ในสมาธิจิตที่เคยมีมาเรียกว่าเป็นผู้รู้ ผู้ตื่นพอสมควร ***จะไม่ถูกอำนาจลึกลับทางจิตระดับต่างๆ หลอกหลอนอีกต่อไป***

ปรมัตถ์แท้ย่อมรักษาตัวมันเอง

สิ่งที่รู้อย่างชัดเจนต่อมาก็คือ เห็นแจ้งในอำนาจของ ราคะ โทสะ โมหะ (โลภ โกรธ หลง) ตามความเป็นจริงสามารถเลิก ละ เบาบางได้ตามลำดับ ตัณหามานะทิฏฐิก็อ่อนตัวลงตามลำดับอวิชชา ตันหา อุปาทาน กรรม ก็ปรากฏชัดในวิถีจิต สามารถระลึกรู้และสลัดทิ้งได้ ไม่ถูกมันครอบงำปั่นป่วนให้เป็นทุกข์เหมือนก่อน แต่ยังไม่ขาดโดยทันทีตามภาษาปริยัติที่รู้จักกันโดยทั่วไปเรียกว่า ***"จิตตกกระแส"*** เมื่อมาถึงตรงนี้ เราก็ยังไม่ทิ้งการปฏิบัติ การทำความเพียรก็เป็นไปอย่างเข้มแข็งต่อเนื่อง ได้อารมณ์ไม่ขาดสาย อินทรีย์ห้าก็เข้มแข็งสมบูรณ์พร้อม จิตจึงจะมีการเฝ้าดูตัวมันอย่างใกล้ชิด แต่ไม่ใช่การเพ่ง ไม่ใช่การกดข่ม หรือการมุ่งหวังใดๆ แต่เป็นความเข้าใจในทิศทางตามหลักของอริยมรรคมีองค์แปด เมื่อรู้ว่าทางนี้เป็นทางตรงที่นำไปสู่การดับสนิทของสังขารทั้งหลาย เป็นทางเพิกถอนความยึดมั่นถือมั่นเป็นทางสลัดคืนราคะ โทสะ โมหะ เมื่อจิตถึงความสมดุลย์พอเหมาะพอดีในวันใดวันหนึ่ง ก็เกิดภาวะที่แปลกประหลาดอีกครั้งหนึ่งคือ ***"ประจักษ์แจ้งการเกิดดับ"***

การเห็นการเกิดดับ

การเห็นการเกิดดับในอาการดับ คือเห็นอาการดับในอาการเกิด ดูจะถูกและใกล้เคียงในภาษาอาการเกิดดับแบบเคลื่อนไหวเพราะศัพท์นี้มาจากศัพท์ในคัมภีร์ว่า ***"จุตูปปาตญาณ"*** คือ*แปลว่า* ***รู้อาการดับที่เกิดขึ้นแล้ว หรือรู้อาการดับที่ปรากฏแล้ว*** แต่นักวิปัสสนามักแปลกันว่า รู้อาการเกิด–ดับ มันอาจจะถูกในแง่สมมุติภาษา แต่ตามทัศนะของผู้บรรยายที่เคยประสบมาและตามความเป็นจริงแล้ว อาการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นอาการของสังขารธรรม ในที่นี้หมายถึงการปรุงแต่งของความคิด มันเป็นขบวนการตามธรรมชาติของขันธ์ห้า เราจะกำหนดรู้หรือไม่กำหนดรู้ มันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น

กำหนดรู้อาการเกิดดับในวิปัสสนาแบบเคลื่อนไหว ***ไม่ได้หมายถึงกำหนดรู้อาการเกิดดับทางความคิดหรือสังขารธรรม แต่เป็นอาการปรากฏอย่างชัดเจนของอาการดับ อาการสิ้น อาการขาดไป อาการสลายตัว อาการหด อาการจืดจาง ซึ่งมันจะเกิดขึ้นเพียงครั้งเดียว*** ถ้าอาการอันนี้เกิดขึ้นแล้ว มีผลทำให้ **"จิตเปลี่ยน"** อาการที่จิตเปลี่ยน อาจจะปรากฏหลายครั้งต่อเนื่องกัน หลวงพ่อเทียนท่านอุปมาอาการอันนี้ไว้ว่า เหมือนกับเราเอาเชือกมัดติดเสาสองต้นแล้วตัดตรงกลาง มันเกิดการขาดแล้วต่อกันไม่ติดอีก หรือเหมือนกับเราเอามือกดลงตรงสะโพกเด็กอ่อนที่มีเลือดแดงก่ำ เมื่อถูกกด มันจะจืดขาวตรงที่กด หรือเหมือนกับเราถือน้ำเต้าที่มีน้ำเต็มไปดีๆ มันเกิดหลุดมือแตก

เป็นอาการหลุดหล่นของอาการปรุงแต่งหรืออาการอึดอัด เพราะความยึดถือมันแตกสลายลงอย่างรุนแรง เพราะมีอาการทางกายสามารถรู้สึกได้กับการเปลี่ยนแปลง ไม่ส่วนใดก็ส่วนหนึ่ง ซึ่งไม่เคยเป็นเช่นนั้นมาก่อน มันเป็นอาการเปลี่ยนครั้งสำคัญที่สุดในชีวิตก็ว่าได้ ถ้าจะกล่าวให้เข้าใจง่ายๆ การประจักษ์

แจ้งการเกิด–ดับ ***ก็คือการเกิดขึ้นของโลกุตตรจิต และการดับไปของโลกียจิต การเดินทางของโลกียจิตมันมาถึงจุดสิ้นสุด*** ด้วยอำนาจของความเพียรที่อยู่ในเส้นทางอริยมรรคมาตลอดสาย ตามศัพท์ทางคัมภีร์ท่านเรียกว่า ***"มัคคสมังคี" คือการทำงานกันอย่างพรั่งพร้อม พอดิบพอดี ของมรรคทั้งแปดคือ อริยมรรคเป็นความพร้อมที่เกิดขึ้นเหมือนบังเอิญ*** เพราะผู้ปฏิบัติไม่สามารถกำหนดเวลารู้ สถานที่รู้ได้ เรามีหน้าที่ทำความเพียรอย่างถูกต้องและต่อเนื่องเท่านั้น เสมือนผลไม้บางชนิดที่แก่จัดๆ แล้ว เมื่อถูกแดดเผาจนถึงจุดหนึ่งแล้วมันแตกออกมา กระเด็นไปในคนละทิศคนละทาง หลังจากนั้นเมล็ดใดตกอยู่ใกล้น้ำมันก็จะงอกต่อไป ฉันใด จิตที่ประจักษ์ต่อการเกิดดับก็ฉันนั้น แต่สมมุติภาษาไม่อาจจะขยายปรมัตถภาษาให้จบสิ้นได้ ทำได้โดยอย่างมากก็อุปมาให้เห็นภาพพจน์เท่านั้น ในความเป็นจริงแล้วมันนำมากล่าวไม่ได้ เพราะธรรมเป็นภาวะที่ต้องรู้เอง เห็นเอง เข้าใจเอง แต่การสื่อกันด้วยสมมุติภาษาก็เป็นประโยชน์ในแง่ของการสร้างศรัทธาเบื้องต้นเท่านั้น

อาการเกิดดับที่เป็นจริง

เมื่อภาวะอาการเกิด–ดับปรากฏแล้ว เราได้ภาวะจิตที่ใหม่เอี่ยมที่เราเคยมีมา กลับมาอีกครั้งหนึ่ง แต่การปรากฏจิตเดิมแท้คราวนี้มันจะไม่จากเราไปอีก สมัยเด็กๆ เราเคยมีจิตดวงนี้แต่เนื่องด้วยไม่มีการรักษา และไม่มีปัญญาที่ถูกต้องมาก่อน จิตดวงนี้ก็จะเลอะเลือนไปด้วยอำนาจของกิเลสที่มากระทบอยู่ในกาลบางคราว และไม่มีการสดับ การฝึกอบรมในศีล สมาธิปัญญาตั้งแต่เล็กๆ จิตเดิมแท้ดวงนั้นก็เศร้าหมองไปเรื่อยๆ เมื่อโตขึ้นมา อาการไร้เดียงสา บริสุทธิ์ น่ารักของความเป็นเด็กดีก็เริ่มหายไป

ท่านเปรียบเสมือนพระจันทร์และพระอาทิตย์ถูกเมฆหมอกบดบัง เมื่อเราได้พบหรือประจักษ์ต่อการเกิดดับในการเจริญปัญญาอย่างต่อเนื่อง ก็เหมือนได้จิตเดิมแท้กลับคืนมา การกลับคืนมาคราวนี้เป็นการคืนมาอย่างถาวร และเป็นตัวของตัวเองโดยสิ้นเชิง ***ความจริงจิตเดิมแท้ของแต่ละคนมิได้หายไปไหน มันคอยจะปรากฏตัวตลอดเวลา แต่เนื่องจากเราไม่รู้จักลักษณะที่แท้จริงมาก่อน*** เมื่อเราได้มาศึกษาปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นบุคคลแรกที่ทรงประจักษ์และนำมาเปิดเผยให้รู้และเข้าใจ เมื่อเราประพฤติปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์อย่างถูกต้องบริบูรณ์แล้ว เราก็สามารถประจักษ์แจ้งเอากับจิตเดิมแท้ตามที่พระองค์ทรงชี้บอก สมัยที่เราระหกระเหินไปกับความดีความชั่วของการปรุงแต่งที่มากระทบเข้า เราก็เป็นทุกข์ไปกับความดีบ้าง เป็นทุกข์ไปกับความชั่วบ้าง แต่จิตเดิมแท้ที่ปรากฏหลังอาการเกิด–ดับปรากฏแล้วมันจะไม่ระหกระเหินไปกับสังขารการปรุงแต่งอีกต่อไป จิตนี้จะกลายเป็นวิสังขาร ตามที่พระองค์ได้ตรัสไว้ในปฐมอุทานบาทสุดท้ายว่า ***"วิสังขารคตัง จิตตัง ตัณหานัง ขยมัชฌคา"*** "จิตของเราได้ถึงแล้วซึ่งความสิ้นสุดแห่งตัณหา คือถึงซึ่งภาวะที่ไม่ปรุงแต่งอีกต่อไป (นิพ–พานจิต)"

ดังนั้น ***จะเห็นว่า จิตที่ปรากฏเพราะประจักษ์ การเกิดดับนั้น เป็นจิตที่หมดจดจากการปรุงแต่ง เป็นจิตหลุดพ้นจากความเศร้าหมองทั้งหลายทั้งปวง ความทุกข์ทั้งปวงก็ถึงซึ่งความสิ้นสุด ถึงภาวะที่ตั้งอยู่ไม่ได้*** เหมือนไอน้ำกลางเปลวแดดที่แผดกล้า เหมือนเมล็ดพืชที่สลัดตัวออกจากเปลือก เมื่อถูกความร้อนเผาผลาญ หลังจากนั้นจิตก็สงบเยือกเย็น เป็นภาวะที่เบาสบาย คล่องแคล่วว่องไว สามารถอยู่ในโลกนี้โดยไม่ต้องทุกข์ และสามารถบำเพ็ญประโยชน์ต่อโลกได้อย่างกว้างขวางสะดวกสบาย ชีวิตไม่เคยมีอุปสรรคใดๆ อีกต่อไป

จิตเปลี่ยนหลังอาการเกิด – ดับปรากฏ

อาการเปลี่ยนแปลงทางความรู้สึกนึกคิดเดิมๆ ได้เปลี่ยนมาตั้งแต่ได้รู้จักรูปนามตามความเป็นจริง เป็นการเปลี่ยนครั้งที่หนึ่ง ครั้งที่สองจิตมาเปลี่ยนเมื่อเห็นวัตถุปรมัตถ์ อาการและครั้งที่สาม จิตจะเปลี่ยนอีกครั้ง เมื่ออาการเกิด–ดับปรากฏตามความเป็นจริง นี้พูดถึงการเปลี่ยนที่เป็นไปตามลำดับจะช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยของอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติ อย่างหลวงพ่อเทียนท่านเล่าว่าอาการเปลี่ยนแปลงของท่านเป็นไปอย่างรวดเร็วและต่อเนื่องชั่ววันหนึ่งกับคืนหนึ่งเท่านั้น แต่พระพุทธเจ้าพระองค์เปลี่ยนแปลงในระยะเพียงคืนเดียวเท่านั้น จากหัวค่ำจนถึงสว่างของคืนวันขึ้น ๑๔ ค่ำ ๑๕ ค่ำ ของเดือนหก ก่อนพุทธปรินิพาน ๔๕ ปี หรือประมาณ ๒๕๗๗ ปีที่ผ่านมาแล้ว

ความรู้อันสูงสุดที่เกิดขึ้น ก็คือมารู้จักจิตใจอย่างแจ่มแจ้งว่า อาสวธรรมทั้งหลายทั้งปวงบรรดามีตัวไหนบ้างที่เหลืออยู่มากน้อยเท่าใด ในอาสวะสามคือ กามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ สำหรับท่านผู้มีอินทรีย์แก่กล้าถึงที่สุด สามารถจะทำลายอาสวะทั้งสามให้สิ้นไปหลังอาการเกิด–ดับปรากฏไม่นาน แต่สำหรับผู้มีอินทรีย์ไม่แก่กล้าถึงที่สุด ก็ต้องมาทำอาสวะทั้งสามให้สิ้นไปเรื่อยๆ ตามกำลังอินทรีย์ของคนนั้นๆ อันนี้ว่ากันโดยเปรียบเทียบทางคัมภีร์ เพื่อให้เห็นขั้นตอนของการปฏิบัติซึ่งผู้บรรยายเองได้ผ่านเรื่องของปริยัติมาบ้างพอสมควร แต่หลวงพ่อเทียนท่านจะแสดงภาวะที่ท่านเป็นออกมา **“เป็น”** คำพูดธรรมดาๆ พื้นๆ ทำให้ง่ายแก่การเข้าใจ

อาตมาเองกว่าจะเข้าใจภาษาของท่านได้ ต้องใช้เวลาคลุกคลีใกล้ชิดท่านเป็นเวลาหลายปี เพราะตนเองคุ้นแต่ภาษาตำรามาเป็นสิบๆ ปี เมื่อมาฟังภาษาปรมัตถ์ ก็ไม่เข้าใจ คือสัมผัสไม่ได้ เพราะภาษาปรมัตถ์นั้นเป็นสัมผัสภาษา คือนึกคิดค้นเดาเอาตามความคิดและอาการไม่ได้ ธรรมะของท่านก็เช่นนั้นต้องปฏิบัติตามวิธีของท่านให้ถูกต้องก่อน จึงจะเข้าใจ และการเข้าใจก็ไม่ใช่จะทำได้หมด ถ้าจิตใจยังไม่เป็นภาวะ ก็เข้าใจเฉยๆ แต่ทุกข์ก็เกิดขึ้นเหมือนเดิม อันนี้แทรกเข้ามาเพื่อทำความเข้าใจให้ชัด

การทำลายอาสวะ เกิดขึ้นเมื่อใด

อาการที่เป็นความเคยชิน เคยติด เคยคิด เคยทำ เคยพูดเป็นอาจิณ มันออกมาทางกายบ้าง ทางวาจาบ้าง ทางใจบ้าง ออกมาโดยรู้สึกตัวบ้าง ไม่รู้สึกตัวบ้าง ออกมาในทางดีบ้าง ทางไม่ดีบ้าง รวมเรียกว่า **“อาสวธรรม”** ซึ่งแปลว่า **“ไหลออก หรือน้ำฝาดของจิตใจที่ไหลออกมาเป็นอาการ”** เป็นกิเลสอย่างละเอียดต้องใช้ปัญญาที่เป็นโลกุตตรปัญญาเท่านั้น จึงจะสามารถชำระขัดเกลา ทำลายอาสวธรรมได้ แน่นอนว่าโลกุตตรปัญญานั้นต้องถูกพัฒนามาจากสติปัฏฐานสี่เท่านั้น

เพราะเมื่อสัมมาสติหรือสติปัฏฐานได้รับการอบรมมาโดยลำดับ และผ่านอารมณ์เบื้องต้น คือ รูปนาม–นามรูป อย่างถูกต้อง อารมณ์ท่ามกลางคือ ปรมัตถ์และเบื้องสูงคือประจักษ์ต่ออาการเกิดดับที่เป็นจริงแล้ว ถึงจะมารู้จักอาสวะที่เป็นจริง มารู้จักเหตุเกิดอาสวะ การดับอาสวะ และรู้จักวิธีทางที่จะทำอาสวะให้สิ้นไป อันนี้ เป็นศิลปะการทำลายกิเลสขั้นสูงสุด ต้องค่อยทำค่อยไป เพราะมาถึงขั้นนี้แล้ว ทุกข์อย่างหยาบคือราคะ โทสะ โมหะ ไม่สามารถเข้ามารบกวนจิตใจได้อีกแล้ว และกิเลสอย่างกลางคือการติดในอารมณ์สมาธิ การติดสงบในระดับต่างๆ (พรหมโลก) ไม่อาจชักจูงให้จิตหวนกลับไปเสพติดอีกได้ เพราะอำนาจของยถาภูตญาณ ที่เกิดขึ้นเมื่อผ่านอารมณ์ปรมัตถ์

ดังนั้นการกระทำอาสวะให้สิ้นไปทีละเล็กละน้อยๆ เป็นหน้าที่ของผู้ปฏิบัติที่ต้องหมั่นฝึกฝนอบรมบ่มเพาะอินทรีย์ให้อินทรีย์เข้มแข็งถึงที่สุด ก็จะสามารถทำลายอาสวะตัวนี้ให้หมดไปโดยไม่ยากและไม่นาน แต่ในชั้นสาวกพุทธะมีน้อยท่านที่จะสามารถมีอินทรีย์เข้มแข็งขนาดท่านพระสารีบุตรและพระโมคคัลลานะ

งานอันสุดท้าย

งานอันสุดท้ายคือการทำลายอาสวะ เมื่อมารู้ถึงเรื่องของอาสวะที่เป็นจริง คือกามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะแล้ว ภารกิจหนักๆ ในการบำเพ็ญเพียรทางจิตก็เบาสบาย ไม่หนักหน่วง เพราะจิตลงตัวแล้ว กามาสวะ ไม่ได้หมายถึงกามารมณ์ขั้นหยาบอีกต่อไป แต่จะออกมาในรูปของความละเมียดละมัยทางอารมณ์ ความพอใจในธรรมชาติ ในคุณงามความดี แต่เป็นเพียงพอใจ ไม่ยึดติด เพราะอำนาจยถาภูตญาณคอยสอดส่องอยู่ ตามภาษาง่ายๆ ก็คือสติสัมปชัญญะมีมากพอที่จะครอบงำกิเลสหยาบๆ ได้แล้ว มาถึงขั้นนี้ ความเพียรในรูปแบบคือเดินจงกรมสร้างจังหวะ ก็ไม่จำเป็นแล้ว แต่ก็ต้องทำเอาไว้เพื่อทรงธรรม หรือเป็นตัวอย่างแก่นักปฏิบัติที่ยังไม่เข้มแข็ง

ที่ว่าการขัดเกลาขั้นนี้เป็นศิลปะ ก็เพราะว่าเป็น การใช้สติ สมาธิ ปัญญา ให้เป็นประโยชน์ต่อโลกและสังคมเพราะกิจของตนคือการดับทุกข์ในขันธ์ห้า ไม่หนักหนาเหมือนก่อนแล้ว บางท่านก็สามารถตัดอาสวธรรมหมดโดยสิ้นเชิง หมดภาระกิจที่จะขวนขวายให้แก่ตนเองต่อไป ได้ทำปรมัตถประโยชน์ของตนเองสำเร็จแล้ว การมีชีวิตอยู่ต่อไปก็ทำหน้าที่แจกของส่องตะเกียง ให้กับโลกสังคมตามอัตภาพทางปัญญาบารมีของตนๆ บางท่านไม่ได้ขวนขวายปัญญาบารมีทางช่วยเหลือชนทั่วไป ท่านก็ขวนขวายน้อยรักษาตนให้สงบตามอัตภาพ

แต่ตามธรรมชาติแล้ว เมื่อจิตหมดสิ้นจากการครอบงำของอวิชชาอย่างแท้จริงแล้ว คือ สมาธิ ปัญญา จะมีพลานุภาพมากพอที่จะช่วยเหลือโลก และสังคมตามที่ท่านถนัดและประสบการณ์มาก่อน ท่านจะไม่อยู่นิ่งเฉยดูดาย เมื่อเห็นผู้อื่นกำลังประสบทุกข์อันเกิดจากตัณหาอุปาทาน อันนี้เป็นงานอันเป็นศิลปะแห่งการสิ้นทุกข์ และขอให้เป็นประโยชน์แก่การปฏิบัติ เพื่อออกจากทุกข์ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกประการ

ภาคผนวก ประสบการณ์ผู้ปฏิบัติ

น้ำเปลี่ยนใจปลา ความเพียรเปลี่ยนใจคน

พระวัฒนา สุธมฺโม

ตั้งแต่ผมอยู่วัดนี้ ชีวิตจิตใจผมมีการพัฒนาขึ้นเรื่อยๆ ใจดี ใจสบาย ผมก็รู้ตัวนะว่าผมดี อาจารย์นี่อบรมทุกวัน บอกทุกวัน แต่ไม่ได้บอกตรงๆ อาจารย์จะบอกเป็นปริศนาแต่ผมจะรับเอาหมด ผมคิด มันจะเข้าตัวเองนะโยมนะ เวลาอาจารย์เทศน์นี่ ท่านบอกให้ดูตัวเอง มันจะเหมือนผมไม่มีผิดเลยเวลาทำอะไรนี่

มาอยู่กับวัด กะว่าจะเอาซัก ๗–๘ วัน ก่อนเข้าพรรษานี่แหละ มาปฏิบัติธรรมได้ ๗ วันนี่ผมก็แปลกอยู่นะ เอาชนะความง่วงได้สู้ผ่านมาจนมันไม่อยากพูดกับใคร ทีนี้ผมจะหลีกตลอด เวลาเห็นพระเห็นอะไรผมจะหลีก

แต่มันแปลกอีกมากๆ ผมรู้สึกว่าตัวเองเปลี่ยนแปลง คือว่า คำพูดของผม มันจะหวานๆ มันจะอ่อนลงนะ ผมไม่เคยพูดครับกับใคร แม้กระทั่งพ่อแม่ผมนะ ๘ วันเปลี่ยนผมแม้กระทั่งคำพูดนะ ผมไม่พูดเลยคำว่าครับกับใคร กับพี่ๆ ยกมือไหว้ผมก็ไม่เคย ไม่ได้คุยกันด้วยซ้ำไป ตื่นเช้ามารับแต่เงิน ไปไหนไปเลย ผมพูดกับครูบาที่บวชก่อนผมนะว่าครับ ผมก็งง ผมไม่ได้แกล้งทำ แต่มันออกมาเอง ผมไม่รู้ว่ามันออกมาได้ยังไงอ้าวแล้วกันพูดออกมาได้ยังไง ผมก็ตกใจนะ มันมีอะไรแปลกๆ

คิดว่าถึง ๗ วันนี่จะกลับลงไปบ้าน แต่พอตื่นเช้ามานะ เก็บกระเป๋าเสื้อผ้า จะกลับบ้าน จะขอลาอาจารย์แล้ว เกิดไม่รู้เป็นไง ไม่กล้าลง ไม่กล้ามาลาอาจารย์ แต่ธรรมดาเก็บกระเป๋ามาแล้ว ไม่เห็นอาจารย์จะกลับเลย แต่ครั้งสุดท้ายนี่ไม่กล้า ทั้งที่คิดอยู่ว่าจะกลับไปเลยก็ได้นะแต่อาย ไม่อยากพูด ไม่อยากคุยกับใครน่ะ ก็เลยตัดสินใจกลับเข้าไปอีก ไปอยู่อีกคิดว่าวันสองวันจึงจะกลับ แต่ก็ปฏิบัติธรรมไป มันไม่เหนื่อยนะ จิตใจมันเฉยๆ จนกระทั่งครูบาสมยศนี่มา รู้สึกว่าจะมาเข้าพรรษาที่วัด กับคณะโยมหมออินทิราจากกรุงเทพฯ ผมก็คิดว่าจะกลับวันนั้นเลย แต่เห็นว่าเขามาถวายสิ่งของ ผมก็เลยอยู่ช่วยอาจารย์ด้วย แต่ก็ตัดสินใจไม่กลับอีก ไม่รู้เป็นไง

ทีนี้วันต่อมา ตอนเช้า อาจารย์เรียกผมไป ท่านอยากให้ผมบวช แต่ผมไม่ได้ยิน ผมจะเป็นคนหูไม่ค่อยดี เพราะมันกระแทกของแข็งบ่อยส่วนบนนี่นะ ไม่ขวานก็ขวด ไม่ขวดก็ขวาน เราบ้างเขาบ้างแลกกันนะโยม แต่ผมจะเจอบ่อยเพราะด่านหน้า เป็นผู้นำ เขาจะฆ่าก่อนใช่ไหมโยม เขาจะฆ่าผู้บัญชาการก่อน สมองหูจึงไม่ค่อยดี อาจารย์เรียก ผมก็เฉยเพราะผมไม่ได้ยิน แต่กลับมาในศาลา อาจารย์บอก เอ้าคุณไจ้ เมื่อกี้อาจารย์เรียกได้ยินไหม และผมก็เรียนท่านไปว่าหูผมไม่ค่อยดี ท่านก็บอกว่าบวชไหม ผมไม่อยากพูดนะโยมนะ แม้กระทั่งกับอาจารย์ ผมก็ไม่อยากพูดไม่รู้เป็นไง เมื่อก่อนเป็นคนพูดมาก แต่มาปฏิบัติธรรมนี่ได้ ๒ อาทิตย์สุดท้ายก่อนจะเข้าพรรษา ผมก็ไม่อยากตอบอาจารย์ อยากอยู่เฉยๆ เพียงแต่คิดอยู่นะ ผมก็บอกว่า เอ้าอาจารย์ผมบวชแล้วนะครั้งหนึ่ง ครั้งที่สองก็ไม่เป็นไร อาจารย์ว่า เดี๋ยวผมไปปรึกษาพี่ผมก่อนว่าจะเอาไง ให้เขาจัดการเรื่องเครื่องบริขารการบวช ผมพูดไปโดยไม่รู้ตัว อาจารย์บอกไม่ต้องปรึกษาเดี๋ยวอาตมาจัดการเอง อาจารย์บอกให้ผมจัดเงียบๆ น่ะโยม ไม่ต้องให้เขารู้จักเลย เอ้าอาจารย์ว่าไงก็ว่างั้นแหละ ผมก็คิดอย่างนั้น

พออยู่ ๗ วันนี่ก็ปลงผม แล้วมานั่งในศาลา ผมก็คุยกับอาจารย์ ผมเล่าให้ท่านฟัง อาจารย์ครับ ผมไม่รู้เป็นไง สองอาทิตย์นี่ผมไม่อยากพูดอยากคุยกับใครเลยครับ อาจารย์บอกว่าเธอติดสมาธิ ผมก็ลืมแล้ว

มันเหมือนคนตื่นนอน หลุดออกจากภวังค์ ทีนี้ประสาทเริ่มทำงานอีกแล้ว หัวผมโล้นแล้ว ผมตกใจ เอ้า... ได้บวชเข้าพรรษา ๓ เดือน เอ้า...ตาย คิดอยู่ในใจ ตายแท้ๆ ผมเจอภาคบังคับแล้วทีนี้ รู้ตัวแล้ว โอ๊ยตาย หลงกลแล้ว ผมคิดว่า ไม่ได้เราตัดสินใจไปแล้วก็ลองศึกษาจริงๆ จังๆ ดู อาจารย์คงเห็นว่าผมตั้งใจ ก็เลยให้ผมศึกษาดูจริงๆ ว่าง่ายๆ อาจารย์เอาบุญให้ จะปฏิเสธก็ไม่ได้ โกนหัวแล้วนี่ เป็นไงเป็นกัน

บวชมาได้ ๗ วันนี่แหละ ท่านให้ปฏิบัติอยู่ข้างนอกเดินจงกรม สร้างจังหวะอยู่ข้างนอก พระที่บวชก่อนเขาเข้าเก็บอารมณ์ ต่อมาก็เปลี่ยนจัดคิวกันเข้าเก็บอารมณ์ ผมก็เข้ากับครูบา ๓ รูป เข้าเก็บอารมณ์ครั้งแรก ๗ วัน

ผมจะปรึกษาอาจารย์บ่อยๆ อะไรเกิดขึ้นผมจะวิ่งเข้าหาอาจารย์ มันเป็นอย่างงี้ๆ บางครั้งนึกอายท่านเหมือนกัน แต่เรายอมโง่ เราไม่รู้เราถาม บางครั้งรู้สึกมันมากเกินไป อาจารย์ครับผมเป็นอย่างงี้ อาจารย์ครับผมเป็นอย่างงั้น วันแรกนี่ข้างนอกก่อนเก็บอารมณ์ มันเกิดผิดปกตินะโยม ผมเดินจงกรมได้อารมณ์ตั้ง ๒ โมงเช้าถึง ๔ โมงเย็น บางครั้งมันอยู่ในสภาวะที่มีความสุข เบาเนื้อเบาตัว มันไม่มีความคิดสบาย แต่วันที่ ๔ นี่มันจะง่วง มันแปลกที่มันง่วง เอ้า ๓ วันให้หลังทำไมมันดีมาตลอด วันที่ ๔ ทำไมมันง่วงอย่างนี้ ง่วงขนาดเดินนี่ล้มทั้งยืนเลย วูบเข้ามายังกับอะไรล้มทับเรานี่ทรุดลงไปเลยเหมือนกับโดนน๊อคเอ้าตายแล้วทีนี้ ทำมาดีๆ หายหมดแล้ว ผมตัดสินใจลุกขึ้นวิ่งออกมาจากกุฏิ คิดได้แก้ง่วงยังไง คิดถึงอาจารย์

วันนั้นอาจารย์พาไปหาต้นไม้ หาต้นขี้เหล็กป่านี่แหละ คนอื่นจะเอาเสียมไป ผมเอาไปแต่จะวางเอาไว้ไม่ได้เอาไปใช้ด้วย อาจารย์ก็ชี้ให้ ต้นขี้เหล็กป่ามันมีต้นใหญ่ ต้นเล็ก แต่ผมไปดึงเอา ต้องใช้แรงมากเพราะดินมันเหนียว ไปดึงต้นเล็กมันก็ขึ้นอยู่ แต่พอไปดึงต้นใหญ่มันก็ไม่ขึ้น ตอนที่ไปดึงรู้สึกง่วงเลยดึงไม่ออก แต่พอดึงใช้แรงมากเหงื่อแตกออก คิดถึงการกระทำเมื่อวันก่อน คิดถึงอาจารย์ ท่านต้องบอกปริศนาธรรมแน่ๆ ผมคิด ผมง่วงมากผมเลยไปจับต้นไม้ข้างๆ กุฏิต้นประมาณสัก ๓ นิ้ว ตัดสินใจดึง เอาหมดแรงเลย ปุ๊ดทีเดียว โอ๊ยยังกะหลุดออกจากโลก ผมพูดจริงๆ เอ้าเป็นอะไรมันสว่างจ้าแจ้งออกมาเลยนะผมก็งงตัวเองเอ้าเป็นอย่างงี้ได้ไง ตั้งแต่เกิดมานะโยม ยังไม่เคยเจอสภาวะอย่างงี้เลย นิ่ง ใจมันนิ่ง กายมันนิ่ง เฉยๆ เบาสบาย ผมว่าอะไรน้อทีนี้ ผมว่ามันมีอะไรแปลกๆ ตั้งแต่มานี่ ตั้งแต่บวชนี่ มีอะไรแปลกๆ อยู่เรื่อยเกือบทุกวันแน่ะโยม

ผมยังไม่บอกให้อาจารย์ ยังไม่บอกให้เพื่อนครูบานะ ผมกลัวมันหาย แต่เก็บความดีใจไว้อยู่ในใจมันต้องมีอะไรลึกๆ อยู่ในนี้อีก เพราะไม่เคยเจอสภาพอย่างนี้มาก่อนเลย มันเป็นความสุข ตื่นเช้ามาอาจารย์พาไปซ่อมกุฏิ วันนั้นโยมเจริญชัยมาช่วยด้วย ผมทำงานไปด้วยกำหนดสติไปด้วย กำหนดที่นิ้วที่อะไรผมจะทำตลอด แต่ว่ามันไม่ถึงกับให้มันต่อเนื่อง แต่ว่าผมคิดว่าอย่างน้อยๆ ก็ทำน่ะโยม แม้จะเป็นกำหนดรู้แบบสัญญาก็ตาม ผมคิดอย่างนั้นนะ พยายามกำหนด ไม่ต่อเนื่องก็ช่าง แต่ให้กำหนดอยู่ตลอด

ขณะทำงานอยู่ ผมเห็นอาจารย์คุยกับครูบา ผมก็เลยเรียนถามท่านว่า อาจารย์ครับ เมื่อวานนี้ผมง่วงมาก แต่พอไปดึงต้นไม้ ขณะที่ดึง ผมไม่รู้เป็นไง ใจสว่างออกมาเลย ผมเหลียวดูอาจารย์ อาจารย์ยิ้มแต่อาจารย์ไม่ได้พูดอะไรนะ อาจารย์พูดว่าเดี๋ยวมันก็หายไป เอ้า ผมก็นึกเสียใจ แต่มันก็หายไปจริงๆ

นี่ผมลืมบอกโยมไปนะ ก่อนที่ผมจะเห็นนี่มันไม่ใช่ธรรมดา ไม่ใช่อย่างที่คุณโยมทำนี่นะ นึกอยากไปไหนก็ไป อยากคุยกันก็คุย อยากฉันอยากอะไรก็เดินไปเคี้ยว ไม่มี ผมไม่มี อาจารย์พาฉันครั้งเดียวผมก็ครั้งเดียว บางครั้งผมก็ไม่ฉันเลย แต่นมกาแฟจะไม่ฉันเด็ดขาด อาจารย์บอกวลาไปลงอุโบสถนี้ ถ้าวันไหนมีกาแฟผมจะไม่ฉันเลย ผมจะจำตลอด อาจารย์บอก**อุปสรรคในการปฏิบัติธรรม มันจะเป็นพวกสารกระตุ้น มันจะทำให้เราไม่เป็นตัวของตัวเอง มันคุมสติไม่ค่อยได้**

ผมเดินจงกรมนี่ บางครั้งถึงขนาดคลานเอานะโยม แต่มันสนุกนะ ผมบอกตัวเองตายให้มันตาย ไปเลย คนเรามันต้องตายอยู่แล้วนี่ ตายในสนามรบ เราเป็นนักรบนะนี่ ตายในสนามรบยังดีกว่า คนเขาสรรเสริญ คนเขาสาปแช่งเรามาก ก็ให้เขาสรรเสริญเราบ้าง เอ้า ครูบาไจ้ตายในสนามเดินจงกรม อย่างน้อยๆ ก็ดังล่ะ วัดโสมพนัสนี่ ผมคิดอย่างนั้นนะ ผมว่าตายสมศักดิ์ศรีคิดอย่างนั้นจริงๆ เวลาเกิดทุกข์ขึ้นมา ผมไม่ถอย สู้สุดสุด จริงๆ ใจตอนนั้นอย่าว่าแต่ร้อยเลยเกินร้อยน่ะ สร้างจังหวะขามันเหน็บจะกินให้มันกินไปให้มันขาดลง ขาดเป็นขาด ตายเป็นตาย นะโยม ให้มันหลุดออกเลย ผมบอกเดินกัดฟัน มันปวดเท้าไหนยิ่งทำแรง จนมันเบา จนมันหายไปเอง เอ้ามันเบามันหายไปเองก็เป็นนะโยมไอ้ความเจ็บปวดแต่ที่มันไม่หายเพราะอะไร เราเลิกก่อนเรายังไปไม่ถึง

ระวังอย่าให้กิเลสมันหลอกเรา อย่าเอาใจไปข้องแวะกับมัน เติมให้มัน แต่งให้มัน ทำให้มันตาย ไปเลย ผมทำนะไม่ตายทีแรกมันคิดนะนี่เป็นความคิด พรุ่งนี้เช้าคงลุกไม่ได้ตายแท้ๆ ไปบิณฑบาตไม่ได้ มันเหมือนกับบุคคล ๒ คนอยู่ในตัว ตายเป็นตายบิณฑบาตไม่ได้ ไม่ต้องฉันผมบอกตัวเองอย่างนั้น พอตื่นตอนเช้าเบาสบาย ลุกขึ้นมาก็กระปรี้กระเปร่าเหมือนเดิม กินน้ำจั้น เหมือนลูกข่างอย่างที่อาจารย์ว่าจริงๆ

ทำมาเรื่อยๆ ทำต่อเนื่อง เวลาได้อารมณ์ต่อเนื่องกันมาเรื่อยๆ ช่วงก่อนไปอาบน้ำทุกวันนะ ๓ วัน น้ำตาตกใน ผมบอกตรงๆ มันไหลไม่ออก บอกอาจารย์ ผมตายแน่ๆ ไปอาบน้ำได้คลานไป มันเหนื่อยแต่ว่ามันรักที่จะทำ ฟังอาจารย์พูด ผมก็มีกำลังใจจะสู้ สู้จริงๆ นะ ผมยอมรับตัวเองไม่คิดว่าจะทำได้ขนาดนี้ ผมเคยเรียนท่านอาจารย์ไป ผมคงหมดโอกาสแล้วผมคงตายบอกตรงๆ ผมนอนในห้องน้ำ ความคิดมันบอกไม่ใช่ใจผมหรอก ทรมานอย่างนี้ผมคงไม่มีโอกาสแล้ว วันที่ ๓ ที่ ๔ เข้าไปแล้ว แต่ถ้าเก็บอารมณ์นี้มันจะคล้ายๆ กัน คือจะได้อารมณ์รู้ตัวตลอด ประมาณวันที่ ๓ ผมจะได้อารมณ์แล้ว เริ่มได้อารมณ์ ๔ โมง เข้าเก็บอารมณ์ต่อก็ได้อารมณ์อีก เรื่องของการทำความเพียร ทำจนไม่รู้จะอธิบายยังไง ประเภททำนะนี่ไม่ได้หยุดหายใจเลยแหละ

อาจารย์ให้ทำงาน สุขภาพผมไม่ค่อยจะแข็งแรง เลยไม่ค่อยได้ทำ ท่านให้ไปรื้อกุฏิ ๒ หลังกับพระอีก ๒ รูป ครูบาป๊องกับครูบาแข้ว ทำงานได้ ๓ วัน หงุดหงิด ไม่รู้วันนั้นเป็นยังไง อารมณ์ไม่ดี รู้ว่ามันโกรธ มันหงุดหงิด แต่รู้สึกมันแปลก ทีแรกผมมั่นใจว่ามันป่วยแน่ๆ มันอ่อนเพลียยังไงไม่รู้ ก็อาจารย์ท่านให้ไปเอาปูนนี่แหละ ผมแบกแล้วโยนใส่ลงไปในรถเข็น มันแตกทีนี้นึกโมโห แต่ครูบาป๊องให้ครูบาแข้วบอก เอาไว้ที่เดิมอย่าให้มันตกลงพื้นดิน รู้ตัวเองว่ามันโกรธ ทิ้งมันไปเลยผมบอก ครูบาป๊องบอกว่าเราทิ้งมันได้อยู่แต่ว่าเกรงใจอาจารย์นะ อาจารย์นี่ท่านจะสอนให้เรารู้จักประหยัด ให้เห็นคุณค่าของข้าวของเครื่องใช้ในวัดในวา ผมรู้ตัวเองว่าโกรธ ผมกลับมา มาดูตัวเองดูความโกรธ ไม่ไหวเพลียนอน อาจารย์ก็เลยพาไปหาหมอ หมอว่าเป็นไข้หวัดใหญ่ ทีนี้ทรุด ใจมันไม่อยู่กับรูปกับนามแล้ว มันไปกับโรคแล้วทีนี้ โอ๊ยตาย ผมบอกตายแท้ๆ อาจารย์ก็เลยไปให้อารมณ์ บอกว่า **"ให้มีสติดูใจของเรา อย่าไปเหงากับโรค"**

วันที่จะมีปรากฏการณ์เกิดขึ้นในตัวเองอีกครั้ง คือเมื่อได้เก็บอารมณ์ครั้งที่ ๓ ตอนเก็บอารมณ์ครั้งที่สอง ง่วงก็ง่วง ทีนี้ผมกำหนดรู้ เดินขึ้นมาจะเข้าห้องน้ำ เห็นอาจารย์พอดี อาจารย์เห็นผม อาจารย์ก็หลบไป ผมเห็นอาจารย์ถือถุงย่าม แสดงว่าท่านจะออกไปทำธุระนอกวัด

ผมลืมบอกไป ผมนี่ถ้าได้ยินอาจารย์ออกนอกวัด ผมจะระวังตัวตลอด จะไม่ตามใจตัวเอง พยายามบอกตัวเอง อาจารย์ไม่อยู่ ไม่มีคนดูแลแล้ว ต้องระวังตัวเองไม่ให้หลงไปกับกิเลส นักปฏิบัติส่วนมากเวลาที่อาจารย์ไม่อยู่มันจะทำตามใจ มันไม่กลัวอยากฉันอะไรก็ฉันอย่างนั้น แต่ผมได้ระวังตัวตลอด เก็บอารมณ์ วันนั้นเดินกลับไปหายง่วงเลย นี่ถ้าเราศรัทธาครูบาอาจารย์ มันจะเกิดความคิดที่ละเอียดช่วยเราแก้ทุกข์ได้อีกทางหนึ่ง

พอกลับเข้าไปอีก ทำอีกประมาณชั่วโมงกว่าๆ นี่ละ เหนื่อยจะตายแล้ว โอ๊ยไม่ไหวแล้ว รู้จักแล้วตาย ถ้าขืนทำต่อไป ไม่ไหว อาบน้ำดีกว่า เหนื่อยเพลียไปหมด รู้สึกร่างกายมันจะรับไม่ไหวแล้ว ก็ทรุดตัวในห้องน้ำแล้วก็จับขันน้ำ ยกเกือบจะไม่ขึ้น เอามาราดตัว ประมาณ ๔–๕ ขันนี่แหละ เช็ดตัวยังไม่แห้งเลย ผมแปลกใจ อ้อมันเป็นอะไร มันเกิดขึ้นกับผมอีก มันเกิดสว่างว๊าบขึ้นมาข้างในใจ เหมือนกับตอนที่ผมไปดึงต้นไม้ มันเป็นอย่างนี้อีก ทีนี้มันเป็นนานนะโยม เป็นนานมากเลย แล้วผมก็เห็นความคิดนี่แล่นๆๆ ผ่านไปเลย มันไม่มาแวะเลยกับจิตกับใจเรานี่ กับกายกับใจเราเบาเย็น โอ้ผมปลื้มใจมาก ความคิดเมื่อก่อนมันอยู่กับเรา ไม่รู้มันหลุดออกไปได้ไงจิตสะอาดใจโล่ง ความคิดไม่เกิด ความทุกข์ไม่มี กับกายกับใจเรามันอยู่เฉยๆ มาเดินจงกรมก็ยังเหมือนเดิม นั่งสร้างจังหวะก็เป็นเหมือนเดิม อ้าวมันอะไรน้อผมว่านั่งอยู่ในเก้าอี้เฉยๆ สร้างจังหวะกำหนดรู้ดู ความคิดมันไปก็เห็นเฉยๆ ผมภูมิใจจริงๆ ตอนนี้ไม่ดีใจ แต่ใจดี อันนี้หรือที่เรียกว่าสภาวะอารมณ์รูปนาม คิดอยู่ในใจ ที่อาจารย์ว่ารูปนาม ใช่แน่ๆ แล้ว จู่ๆ อาจารย์โผล่มา ผมไม่รู้นะท่านมาตอนไหน เอ้าครูบาไจ้รูปนามชัดมั้ย อาจารย์ถามผมก็ตอบไปเลยนะ ผมมั่นใจว่ามันชัด แล้วอาจารย์ก็พูดไม่กี่ประโยคอาจารย์ก็ไป ผมภูมิใจมากนะโยมนะ วันนั้นวันที่ ๒๓ กรกฎา ๑๓ ค่ำนี่แหละ ข้างแรมตอนเที่ยงวัน

ตอนเช้านี่ผมตื่นตีหนึ่ง มาเดินจงกรม โอ้รู้สึกภูมิใจที่สุด รูปนามมันเป็นอย่างงี้ อาจารย์บอกอย่าสนใจมันมากนะ เอาสติมาดูความคิด เอาสติมาดูอยู่กับรูปนามสัก ๓๐% เอามาดูความคิดสัก ๗๐% ทีนี้ ผมก็ไม่อยากดู ผมเจอแล้วผมไม่อยากเอาไปใช้ ผมคิด แต่มันหายไปเองนะโยม ผมมาบอกอาจารย์ตอนเช้า อาจารย์ครับมันหายไปแล้วอารมณ์รูปนามผม “ไม่เป็นไร” เดี๋ยวมันก็กลับมาอีก ถ้าความเพียรเรามี อาจารย์บอก

แต่มันเป็นอย่างงี้ มันจะเปลี่ยนนะโยม จิตใจเราจะเปลี่ยนพลิกแป๊บเลย ทีนี้มันอยากทำความดี มันอยากทำดี พูดดี คิดดี มันรู้หมด มันเห็นหมดความดี ความคิดนี่มันคิดดีมันก็เห็น มันยังกะมีตัวเรา ๒–๓ คน ความโกรธ ความโลภ ความคิดดี ทำดีจะรู้ไปหมดรู้ ชีวิตผมนี่แบบได้ขึ้นสวรรค์แล้วโยม มันโกรธผมก็รู้มันโกรธ มันเกลียดผมก็รู้มันเกลียด มันคิดดีผมก็รู้ ผมก็ไปหาอาจารย์เรียนให้ท่านทราบ

อาจารย์บอกอย่าไปทำตามมันนะ พยายามอยู่กับการเดินจงกรม สร้างจังหวะ เพราะว่าไอ้นี่มันก็เป็นกิเลส กิเลสก็ยอมน่ะโยม ผมไม่เคยเป็นอย่างนี้มาก่อน ผมคิดอยู่ในใจ กิเลสก็ช่าง ผมก็จะทำ เพราะว่าการที่คนเรามันคิดดี ทำดี พูดดี คนเราก็เจริญแล้วใช่ไหม เมื่อก่อนเราไม่เคยเป็นนี่ แต่ทีนี้ต่อมามันก็เริ่มดีขึ้นๆ

จิตผมมันเป็นอย่างไรผมรู้ตัวนะโยม นิสัยใจคอผมเริ่มเปลี่ยนไป เปลี่ยนไปเรื่อยๆ จนกระทั่งเก็บอารมณ์ ๓ ครั้งที่ผ่านไป ผมว่ามันได้อะไรมาเยอะแยะเลย อาจารย์จะไปให้คำแนะนำ ไปให้กำลังใจตลอด แต่ก่อนผมเองก็เป็นคนเจ้าอารมณ์เคยโกรธใครแล้วนี่ ผมบอกตรงๆ นะ ถ้าใครพูดให้หรือไม่พอใจใครนี่ผมทำเลยนะโยม ไม่ว่าครูบาอาจารย์หรือเป็นใครนะโยม ใครจะมาแตะไม่ได้ ผมเอาร่วงจริงๆ นะเมื่อก่อน แต่เดี๋ยวนี้ตั้งแต่รู้รูปนามมานี่ และมารู้ปรมัตถ์เบื้องต้น ผมจะเก็บได้ตลอด เอาตลอด ผมจะไม่ค่อยพูดกับใครหรอก ส่วนมากผมตั้งใจปฏิบัติ แต่หลับนี่ผมจำได้ ตั้งแต่จะเข้าพรรษานี่ หลับกลางวันไม่ถึง ๔ ครั้ง มีตอนนั้นหลับเพราะไม่สบายก็ ๒ วัน นอกนั้นไม่มี

พูดถึงความโกรธ เคยโกรธ เมื่อก่อนกระแทกไม่ได้นะ อารมณ์นี่ใครมาพูดอะไรไม่ได้ แต่ทุกวันนี้ใครมาพูดกับผมใครอยากชนะ ชนะไป แต่ผมสงสารคนที่มาพูดอะไรใส่ผมแรงๆ นี่นะ ผมไม่เอาไปคิดหรอก ผมไม่ตอบโต้ด้วย คือว่าถ้าผมพูดไปนี่แสดงว่าผมทุกข์ แต่เมื่อผมเฉย เขานั่นแหละเป็นทุกข์ เขามาว่าผมก็ไม่สน ผมสงสารด้วยซ้ำ ตกเป็นทาสความคิดกิเลสตัวเอง เขาพูดยังไงก็ไม่สน รับมาก็นิดหนึ่งมันก็ลืมไป

ขณะทำนี่ไม่สบายผมบอกตรง ๆ ไม่รู้ตัวเองว่าไม่สบาย เป็นไข้หวัดใหญ่ ทำไมมันหนาว มันสั่น แต่ผมไม่รู้ว่าผมไม่สบาย ผมยังคิดว่ามันเป็นกิเลสอยู่ มันหนาว อาจารย์ว่ามันเป็นไปได้ ๒ ทาง ทางหนึ่งก็เป็นไข้จริงๆ ทางหนึ่งก็เป็นกิเลส ผมเข้าใจว่าเป็นกิเลส แต่มันหนาว หนาวจริงๆ หนาวจนจะตายนี่แหละ แต่ใจผมไม่ได้สน ผมอยู่กับรูปกับนาม ผมนี่ เดินจงกรม สร้างจังหวะตลอด มันหนาวผมจะถอดอังสะเดิน เดินก็ยังหนาวอยู่ อ้าวกิเลสตัวนี้ทำไมมันหนักจัง เอาอยู่นั้นแหละก็ยังหนาวอยู่ จนแดดออกนี่แหละโยม แดดออกแล้วหนาวอย่างงี้มันหนาวอย่างไง ผมคิดจะไปอาบน้ำ เมื่อก่อนนะผมได้ยินแม่บอกว่า ไข้นี่อย่าไปอาบน้ำนะลูกนะ ถ้าไข้ป่วยนี่นะไปอาบน้ำมันจะตาย แกบอกอย่างนี้ ผมก็คิดไปอาบน้ำให้มันตายไปเลย คิดอยู่ในใจไปอาบน้ำเช็ดตัว ไม่ตาย อ้าวคนเรามันไม่ตายง่ายๆ นี่หว่ามันไม่ตายจริงๆ นะโยม

ทีนี้ผมก็มีโรคประจำตัวก่อนมาบวช คือโรคนิ่วไต ไม่กล้าผ่า แต่พอมารู้รูปนามนี้อยากผ่า ตายเป็นตายไม่กลัวแล้ว แต่มาคิดดูไม่ผ่าก็ได้ เป็นก็ให้มันเป็น ใจผมไม่ได้อยู่กับโรคแล้วทุกวันนี้เกิดอะไรขึ้นก็ดูมันไป ดูได้ก็ดูไป ตายแล้วก็ตายไป อย่างนี้มันสบาย

ทุกวันนี้ผมก็ตั้งใจทำ ผมรู้ว่าผมตั้งใจทำ แต่ผมเป็นคนไม่ค่อยฉลาด มันจะค่อยๆ รู้ตัวเองขึ้นมาไปเรื่อยๆ มันจะติ๊กๆ ไปทีละหน่อยๆ จิตมันเริ่มดีขึ้น

แต่ความตั้งใจ ผมเห็นคนมาปฏิบัติธรรม ผมอยากพูดอยากบอกจริงๆ มันเปลี่ยนได้จริงๆ ธรรมะนี่นะ ที่เรามายกมือเจริญสติ บางคนผมเห็นมาทำเล่นๆ ถ้าทำเล่นๆ ไม่มีวันได้เจอหรอก แต่นี่จนตายก็ไม่ได้เจอหรอก ธรรมะนี่ผมบอกจริงๆ กว่าคุณจะเห็น ถ้าใจไม่ถึง รับรองไม่ได้เจอ อาจารย์บอกถ้าคุณเป็นคนชอบคุย ทำอะไรแล้วไม่เหมือนคนอื่นเขา ชอบพูดมาก กินมาก ไม่สำรวมอินทรีย์ ไม่มีหิริโอตัปปะ ไม่รู้จักอดทน ไม่รู้จักสังเกตอารมณ์ตนเอง สารพัดที่อาจารย์บอก ถ้าคุณทำใจไม่ได้ ไม่ได้เจอหรอก แต่ผมอยากเจอ ผมบอกตรงๆ ก็ได้เจอจริงๆ นะ ทุกวันนี้ผมอยู่แบบมีความสุข อยู่กับอาจารย์มีความสุขตลอด บางครั้งมันโกรธ ความคิดเรามันรู้หมดนะ มันโกรธ มันเกลียด มันอะไร รู้ไปหมด ผมจะพยายามกำหนดความรู้สึก

กลุ่มผู้มาปฏิบัติธรรมที่มาอยู่กับผมเขาขยันนะ ถ้าประกวดคงได้ที่ ๑ หมู่คณะที่ตั้งใจคุยก็คุย คนตั้งใจนอนก็นอน ตอนเย็นเมื่อวานผมก็เลยบอกว่า บอกกันตรงๆ เลยนะโยมนะ ถ้าคุณไม่สนใจละก็ จะไปปรึกษาอาจารย์ คนมาใหม่นะ คนเก่าก็ดี ๕–๖ คน ผมว่ามีโอกาสเห็นธรรมะ จะปรึกษาอาจารย์ เพราะว่าอาจารย์นี่พร้อมที่จะรักษา อาจารย์คือหมอนี่แหละ หมอใหญ่นี่แหละ รู้จักแล้วคุณเป็นโรคอะไร โรคหงุดหงิด ฟุ้งซ่าน โรคอะไรรู้หมด จะรักษาให้คุณ แต่คุณไม่ยอมรักษา ทีนี้ผมก็เป็นผู้ช่วย ผมก็จะไปปรึกษาอาจารย์ เอ้าคนนี้เป็นอย่างนี้นะ ถ้าอยู่ต่อไปมันเสียเขานะ เปลืองข้าว เปลืองน้ำ เปลืองไฟ เปลืองสถานที่ ผมบอกตรงๆ พิจารณาตัวเองผมก็บอกอย่างนี้ ผมบอกถ้าคุณไม่สนใจแล้ว ผมก็ไม่รู้จะทำยังไงนะ ผมก็จะปล่อยเลย

ผมก็บอก ผมให้โอกาสพรุ่งนี้ ผมจะไม่ยิ้มให้นะกับกิเลส ทุกวันนี้ผมดูใครเท่ากันหมด ผมอยากบอกอยากสอนธรรมะให้คุณ ให้คุณตั้งใจทำ แม้กระทั่งยายผม พี่ผม ถ้ามาแล้วไม่รู้จักกาลเทศะ ผมว่าเอาจริงๆ นะ พี่ผมนี่มาขออนุญาตพายายไปดูกุฏิ ได้ไหม นี่คุณมาทัศนาจรหรือไง เห็นหรือเปล่าเขามาปฏิบัติธรรมน่ะ ไป๊กลับ ผมบอกยายด้วย

ถ้าเป็นไปได้ผมจะเอาเฉพาะบ้านผม ครอบครัวผมเท่านั้น มันพูดกันง่ายดี ผมไปเห็นทหารเขาฝึกมันได้ผล ผมเคยเป็นทหารมาก่อน นี่ก็จะเป็นทหารเหมือนกัน มาฝึกนี่น่าจะมีอาวุธด้วย ว่าจะบอกอาจารย์ว่า น่าจะให้มีการจำหน่ายตายด้วย ผมว่า คงจะรู้ธรรมะกันหมดทุกคน ใครนอนหลับก็ไฟช๊อตนี่ดีนะ ผมว่าไม่กล้าหลับ ผมคิดเล่นๆ นะ คิดปรุงแต่งอยากให้คนเราทำจริงๆ แล้วจะรู้ แต่โยมสองคนน่ะ พอมาวันนี้ ผมก็ให้แยกกันอยู่ โอ...รู้สึกว่ามีความตั้งใจขึ้น ดีนะเขารู้ตัวเอง สังเกตดูเขา วันนี้ตั้งใจทำดี ผมก็

บอกสาธุด้วยนะ ก็ตั้งใจทำ เรามีโอกาสแค่ ๗ วัน ขนาดผมทำเกือบ ๓ เดือน ผมยังรู้ตัวเองเลย รู้ว่ามันดี ธรรมะนี่มันช่วยได้จริงๆ นะโยม ที่อาจารย์พูด ที่หลวงพ่อเทียนพูดนี่ผมไม่สงสัยเลยขนาดผมรู้แค่นี้ แต่อาจารย์บอกว่ารู้รูปนามนี่แค่อนุบาล ฟ้าแล๊บนี่นะ ผมว่ามันพลิกใจผม ๗๐% แล้ว

แต่ทุกวันนี้ ความตั้งใจผมอยากเห็นญาติโยมปฏิบัติ อยากบอกอยากสอนจริงๆ แต่ผมห้ามคำพูดของผมไว้ นี่ผมมาปรึกษาอาจารย์ ผมอยากสอนทุกวัน เรื่องนั้นเรื่องนี้ที่มันจะเข้ามาหาผม ความรู้ที่มันเกิดขึ้นเองในจิตนี้ สอนได้แบบให้โยมบรรลุอรหันต์เลยนะ มันมาจากไหนความรู้ ความคิดอันนี้ เมื่อก่อนทำไมมันไม่มี ตั้งแต่รู้การปฏิบัติธรรมแบบหลวงพ่อเทียนกันมา มันเปลี่ยนไปหมด ใจผมนะโยม เปลี่ยนจากดำเป็นขาวเลยนะโยม ขนาดรู้แค่นี้นะ

ผมซึ้งใจมากนะตั้งแต่ผมขึ้นมาอยู่กับอาจารย์สุริยานี่ ทุกวันผมมีความสุข นอนดูใจไม่ถึง ๓ นาที ทิ้งหัวลงหลับปั๊บเลย ก่อนเวลาตี ๓ ห้านาที ผมจะรู้สึกตัว เป๊ะเลย ลุกปั๊บ อาจารย์ว่าคนปฏิบัติธรรม ถ้าทำจริง จะมีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ตื่นก็จะมีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มารักษาจริงๆ นะโยมนะ ผมพูดจริงๆ ผมเจอสภาวะรู้สึกตัวลุกขึ้นมา มิน่าละผมไม่สงสัยเลย ทำไมอาจารย์นี่ ผมบวชมาจำพรรษากับอาจารย์ ท่านจะไปปลุก อาจารย์จะสนใจมากนะ ถ้าคนไหนที่ตั้งใจ อาจารย์บอก คนเดียวอาจารย์ก็จะสอน ถ้าจะมาศึกษาธรรม อยากให้รู้

ผมก็เกรงใจอาจารย์ ผมจะทำให้ดีที่สุด ถึงแม้เราจะไม่ฉลาด ไม่เก่งเหมือนคนอื่นเขา ไม่มีการศึกษา ผมจบแค่ ปวช. ไม่มีสมบัติอะไรเหมือนเขา แต่ผมจะศึกษาตัวเอง มันไม่จำเป็นที่เงินทอง อาจารย์ไม่ได้เรียกร้องอะไร เรียกร้องแค่ความตั้งใจ อาจารย์อยากบอกให้คนรู้ คนที่ตั้งใจเท่านั้นที่จะรู้ธรรมะท่านจะบอกทุกคน ท่านจะเอาใจใส่มากนะ งานก็มี ไม่ค่อยให้ทำ ท่านจะไปดูตลอด แต่ท่านจะไม่บอกตรงๆ จะแนะให้เราใช้ปัญญา บอกเป็นปริศนา แต่เข้าหูทุกครั้งเลย **อาจารย์บอกให้ศรัทธาต่อการปรารภความเพียร อย่าทำด้วยตัณหา ให้ทำด้วยสติปัญญา** เมื่อเอาคำที่ท่านพูดมาคิด ตัวเองไม่ตั้งใจจะได้อะไร มันก็เลยมีกำลังใจขึ้นมา

ผมเห็นโยมมาปฏิบัติธรรม กลุ่มผมนี่มีความตั้งใจกันดี ผมก็บอก ผมไม่ได้ไปคุม ผมก็ปฏิบัติเหมือนกับโยม ผมก็ก้อนทุกข์เหมือนกับโยมนั่นแหละ ง่วงเหงา ฟุ้งซ่าน รำคาญ แต่ผมก็ดีหน่อย มารู้จักมัน ก็ก้าวขึ้นมาสูงกว่าโยมนิดนึง แค่ว่าพอแนะนำโยมได้นะ เพราะเห็นความตั้งใจของโยม ผมอยากบอกผมอยากให้รู้ ขนาดผมรู้แค่นี้ผมยังอยากบอกให้โยมทุกคนรับรู้เลย รับรู้ในธรรมะนี่นะว่ามันมีจริง ปล่อยวางได้จริงๆ มันรู้แล้วมันมีความสุข ใครจะทำยังไงก็ช่าง เรานี่ใครจะด่าใครจะว่าเราก็เฉย มันวางได้ อะไรกระแทกใจเรา มันมีตัวอะไร ตัวสติหรือเปล่า ผมก็ไม่รู้นะ โกรธแป๊บเดียวหันหลังมันก็ลืมไปแล้ว เมื่อก่อนไม่ได้ แต่ทุกวันนี้คุณอยากมาต่อยผมต่อยเลย ผมยิ้มให้เลย ผมบอกตรงๆ ใครจะทำผมทำไปเลย ผมไม่ได้คิดอะไร เจ็บก็เจ็บไป ผมไม่ได้ใส่อารมณ์ อารมณ์มันเริ่มดีขึ้นๆ ดีขึ้นเรื่อยๆ นะโยมนะ รู้ตัวเองเพียรขึ้นไปเรื่อยๆ ตราบใดที่ผมยังมีความเพียรอยู่ แต่ถ้าวันไหนหงุดหงิด ฟุ้งซ่าน มันจะรู้สึกปวดหัว แสดงว่าความเพียรหย่อนลง ผมคิดว่าอย่างนั้น

ผมได้ยินอาจารย์แนะนำโยมที่มาปฏิบัติธรรม ท่านให้ตั้งใจไปดูแลเขา ผมก็คิด โยมมา ๗ วันนี้เท่านั้น แต่ผมยังมีโอกาสศึกษาอีกอยู่ แต่ผมก็จะปฏิบัติไปด้วย เวลานั้นผมจะช่วยคุณโยมเต็มที่ โยมมีเวลาน้อย ผมจะพยายามปฏิบัติเป็นเพื่อน ให้ตั้งใจทำ ผมอยากให้โยมรู้เจตนารมณ์อาจารย์ คือไม่ได้ต้องการอะไรจากเราผู้มาปฏิบัติธรรม ทุกคน ทุกท่าน พระสงฆ์องคเจ้า อาจารย์จะให้รู้ในธรรมะใน ๑๐๐ คนนี้ รู้สัก ๒ คนก็ยังดี พอบอกได้ พอสอนได้ พอรู้ พอพูดได้ อาจารย์ท่านไม่ไดพูดเล่นๆ น่ะ มันเป็นจริงๆ แต่ผมเอาชีวิตเป็นเดิมพันเลยโยม ถ้าปฏิบัติจริงๆ ต้องรู้จริงๆ คนที่เขาปฏิบัติเป็น ๓-๔ ปีมาก่อนนี่เขาจะรู้ขนาดไหน เขาจะเป็นคนยังไง ระดับไหน มันดีจริงๆ

ธรรมะนี่มันช่วยได้จริงๆ ช่วยให้ผมเปลี่ยนอะไรไปหมด เคยโลภ เคยโกรธ เคยหลงนี่นะ ลดเอง เป็นเอง เราไม่ต้องไปทำอะไรมัน รู้ตัวเอง เราที่มาปฏิบัติธรรมนี่ผมก็อยากให้ตั้งใจทำทุกคน ทำไปเถอะ ตั้งใจทำ ทำได้แค่ไหนเอาแค่นั้น ส่วนมากมันจะไม่ตั้งใจ อยากทำเล่นๆ ทำเป็นประเพณี ผมดูส่วนมาก ปฏิบัติธรรมนี่ ๗ วัน ก็กลับบ้านหรอกไม่ได้อะไร ก็ตามมากับเพื่อนเขา แล้วๆ ก็แล้วกันไป ผมไม่อยากให้คุณโยมคิดอย่างนั้น มาแล้วก็อยากให้ทำสุดๆ มันไม่ตายหรอกโยม

ให้ผมพูดนะผมพูดได้ทั้งคืน มันอยากพูดอยากบอกอยากสอน จริงๆ มันแปลก ผมอยากพูดธรรม อยากเล่าประสบการณ์ให้คนฟัง ว่าธรรมะมันมีจริงๆ มันเป็นจริง ถ้าเราทำจริง ผมไปปรึกษาอาจารย์ดูแล้ว ผมเปลี่ยนไป ถ้าไม่เบรคไว้นี่คงสว่าง ผมพูดธรรมะนี้โยมจะฟังได้หรือเปล่า

สุดท้ายนี้ผมขอให้โยมทุกท่านที่มาปฏิบัตินี่ ผมอยากให้ตั้งใจดู ศึกษาจริงๆ จังๆ ลองดู อย่าทำเล่นๆ **ธรรมะมันอยู่ในตัวคุณโยมทุกคนนั่นแหละ แต่ว่าใครจะมีความสามารถเอามันออกมาใช้ได้ เพราะว่าธรรมะมันอยู่ที่เรา แต่เราสนใจหรือเปล่าแค่นั้น** ก็น้ำเปลี่ยนใจปลา เวลามันเปลี่ยนใจคนไม่ได้หรอกโยม ความเพียรนี่แหละมันจะเปลี่ยนใจให้เราได้ เปลี่ยนจากความคิดไม่ดีเป็นความดี ให้มีสติรู้กาย รู้จิตตนเอง เสมอเพียรทำทุกวันๆ อย่าให้เวลาแม้แต่วินาทีมันสูญเปล่าไปเลยนะคุณโยมนะ ก็ขออนุโมทนาให้ญาติโยมทุกท่าน ได้พบสัจจธรรมที่ทุกคนได้มาค้นหา ทุกท่านทุกคนเทอญ

ประสบการณ์การปฏิบัติธรรม

ครูเฉลิม ไตรผล

ดิฉันเป็นครูสอนอยู่ที่โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์สกลนครนี่แหละค่ะ เข้ามาปฏิบัติวันนี้เป็นวันที่ห้า ก็เคยตั้งใจไว้ว่าอยากแสวงหาที่ปฏิบัติธรรม เพื่อจะได้เป็นแนวทางสำหรับดับทุกข์ให้กับตนเอง

เคยอ่านหนังสือธรรมะ ฟังเทปธรรมะ ดูรายการธรรมะจากโทรทัศน์ก็รู้อยู่ว่าตัวเองเป็นทุกข์ อยากออกจากทุกข์ จะต้องหาทางดับทุกข์ให้ได้ มีโอกาสมาวัดก็ได้ฟังธรรมะจากหลวงตาท่านชวนมาปฏิบัติธรรม คิดอยู่ตั้งนาน คิดว่าจะไปได้หรือเปล่าหนอ ใจหนึ่งก็ไม่กล้าเข้ามาเพราะกลัวตัวเองจะทำไม่ได้

อยู่ต่อมาก็พยายามหาทางแก้ทุกข์ให้กับตนเอง แต่ก็แก้ไม่ได้เพราะยิ่งทำให้คิดมากกว่าปกติ เดิมทีตนเองก็เป็นคนคิดมากอยู่แล้ว เวลาใครพูดอะไรนิดอะไรหน่อยก็เก็บเอามาคิด คือจะเป็นคนคิดมาก แต่ก็จะไม่ค่อยสุงสิงหรือโต้ตอบกับใคร เมื่อถูกกระทบเจ็บลึกๆ แล้วก็ชอบเก็บเอามาคิด เป็นเช่นนี้อยู่แล้วๆ เล่าๆ มันเป็นทุกข์ก็อยากหาทางออก ก็เลยตัดสินใจเข้ามาทำตรงนี้

คือตั้งใจจะมาตั้งแต่เมื่อปีที่แล้ว ช่วงเดือนเมษายน แต่มีเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรคคือป้าเสียชีวิตก่อน เลยทำให้พลาดโอกาส พอมาปีนี้ก็เลยตั้งใจ อย่างไรก็จะลองดู เผื่อว่าจะเป็นประโยชน์ให้กับตัวเองบ้าง

พอได้เข้ามาสัมผัสดูจริงๆ แล้ว ในช่วงแรกๆ ก็มีความตั้งใจมาก ทำโดยไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อยทั้งๆ ที่ง่วง พอวันที่ ๒ ความง่วงนี้แบบสุดๆ เลย ทรมานมากกับความง่วง คิดว่าช่วงที่เดินอยู่นี้ หากเกิดความง่วงมา ถ้าได้หลับสักงีบหนึ่งคงจะมีความสุขมาก แต่ก็คงทำอย่างนั้นไม่ได้ เพราะหลวงตาสั่งเอาไว้ว่าเราต้องผ่านตัวนี้ให้ได้ ก็เดินจงกรมกำหนดรู้ไปเรื่อยๆ ในขณะที่ปรารภความเพียรนั้น ก็มีหลวงตาคอยดูพฤติกรรมอยู่ ตนเองเกิดความกลัว ก็ไม่กล้าที่จะงีบ ไม่กล้าที่จะเผลอ พอวันที่สอง เป็นวันที่ทรมานสุดๆ หลวงตามาสอบอารมณ์ว่า เป็นอย่างไรบ้างวันนี้ ก็ได้กราบเรียนท่านไปว่าทั้งหงุดหงิดทั้งรำคาญ เบื่ออะไรทุกอย่าง หลวงตาท่านก็พูดขึ้นว่า นี่ขนาดอยู่คนเดียวเรายังมีอารมณ์ถึงขนาดนี้ ถ้าอยู่กับคนอื่นละจะเป็นอย่างไร ก็เลยได้คิด วันที่สองก็ผ่านไป

วันที่สาม อารมณ์ก็เริ่มดีขึ้นๆ กำหนดรู้ได้บ้าง รู้วิธีต่อสู้กับความง่วง

วันที่สี่ อาการดีขึ้นเรื่อยๆ ทำความเพียรแบบสบายๆ ไม่หนัก ไม่เหนื่อย สติเริ่มชัดอยู่กับปัจจุบัน

พอวันที่ห้า ก็เริ่มได้ความสงบ ได้อยู่กับความว่าง ความสงสัยที่ว่าเราทำทำไมก็เริ่มหายไป แต่พอช่วงต่อมา ความคิดก็เยอะ มันวิจารณ์อะไรสารพัด เดิมตนเองก็เป็นคนคิดมากอยู่แล้ว คิดตั้งแต่อดีตเล็กๆ จนมาถึงปัจจุบัน คิดทำไมไม่รู้ เอาไปเอามาปนเปสะเปะสะปะกันไปหมด

เริ่มเช้าวันที่หก ความคิดก็เริ่มลดลง ใจก็กลับมาอยู่ที่สติ สติจะเฝ้าดูอาการเคลื่อนไหวของร่างกายได้ เฝ้าดูเวลาที่ยกมือขึ้น เวลาเดินจงกรมสติหรือใจเราก็มาอยู่ที่เท้าของเราด้วย ก็เห็นว่ามันดีขึ้น เบาขึ้น

วันที่เจ็ด วันนี้ได้อารมณ์ปัจจุบันมาก มีความรู้สึกว่าอยากเดิน เดินได้ไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย เดินได้อารมณ์เรื่อยๆ สนุกเพลินกับการเดิน พอกำลังทำได้ดีก็ต้องกลับออกไปก่อนคือต้องไปทำงานตามหน้าที่

พอออกไปแล้วก็มีความรู้สึกว่า ตนเองมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความมั่นใจในตนเองมาก มันเป็นความรู้สึกที่ต่างไปจากเมื่อก่อน ความตั้งใจที่จะทำอะไรมันมีมากขึ้น คือมันรู้จักตัวเองขึ้นมาบ้างอย่างน้อยๆ ที่มาปฏิบัติก็ได้อะไรหลายๆ อย่าง **สิ่งแรกที่เห็นก็คือความอดทน อดทนต่อความเหน็ดเหนื่อย**

ความหงุดหงิดทั้งหลายแหล่ ซึ่งในชีวิตเรายังไม่เคยได้ทำถึงขนาดนี้ ที่จริงเราทำได้แต่ที่ผ่านมาเราไม่กล้าทำเท่านั้นเอง อีกอย่างที่เห็นได้ชัดๆ ก็คือความกลัว

ช่วงที่มาวันแรกๆ นั้น หลวงตาจะให้ไปอยู่กุฏิที่มุงด้วยหญ้าคาที่อยู่ในป่า ว่าจะเปลี่ยนมาอยู่กุฏิปูนกับยายบัวแต่หลวงตาก็ไม่ให้เปลี่ยน เรามันเป็นคนที่ขี้กลัวอยู่แล้ว ตกกลางคืนมาก็ไม่กล้าจะนอน แต่ท่านก็ให้ไปนอนตรงนั้น ก็เลยจำต้องนอน

อาการที่เคยเกิดขึ้นในคืนนั้น มันกลัวเอามากๆ กลัวจนไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร เวลานอนก็ภาวนาพุทโธๆ ไปด้วย เวลาลมพัดมาก็ฟังดูแล้ว มันเหมือนกับเสียงอะไร เสียงหมูป่าเข้ามาทำอะไรทำนองนั้นความจริงคงจะเป็นประสาทตนเองนั้นแหละที่หลอกตนเอง จนกระทั่งดึกถึงจะได้หลับ แต่หลับก็ไม่ได้เต็มที่เพราะกลัว แต่พอผ่านพ้นคืนนั้นไปแล้ว ความกลัวก็เริ่มลดลง จนกระทั่งถึงคืนสุดท้าย วันนั้นเป็นวันที่มีลมมาก แล้วในป่าก็มีด้วยกันแค่สองคน คือตนเองและอาจารย์รัตนพันธ์จากโรงเรียนมัธยมร่มเกล้าคนอื่นที่มาเขากลับกันหมดแล้ว ความกลัวก็กลับมาเกิดขึ้นอีกครั้ง กลัวมากเพราะตกกลางคืนมันวังเวง มันเงียบอย่างไรชอบกล แต่หลวงตาท่านก็ไม่ให้เข้าอยู่กุฏิให้อยู่ที่เดิม จำใจต้องอยู่กับความกลัว แต่ก็ไม่มีอะไรมีแต่ใจตัวเองเท่านั้นที่คิดกลัว

หลังจากผ่านพ้นคืนนั้นไปแล้ว ก็มีความรู้สึกว่า เออ..นี่เรามันกลัวสุดๆ แล้วนะ ความอดทนมันเกิดสุดๆ แล้วพอกลับออกไปจากวัด ตัวเองก็แปลกใจ ที่จู่ๆ ความกลัวนั้นมันได้หายไปจากใจ กลับไปที่โรงเรียนช่วงปิดเทอมเงียบ นอนอยู่คนเดียวก็ไม่รู้สึกอะไร กลางคืนเปิดไฟหลอดเดียวก็อยู่ได้ แต่เมื่อก่อนนี้ไม่ได้ หลอดไฟมีเท่าไหร่เปิดให้หมด ที่เห็นชัดก็นี่แหละความกลัวหายไป แล้วก็ได้ความมั่นใจมาแทนที่รู้จักตัวเองขึ้นบ้าง **รู้จักว่าจิตตัวเองคิดแล้วนะตอนนี้ตัวเองกำลังทุกข์นะ ทำอย่างไรจึงจะออกจากความคิดทำอย่างไรจึงจะออกจากทุกข์ได้ มาปฏิบัติธรรมแล้วมันรู้** เมื่อก่อนไม่รู้ตอนนี้ก็พอรู้บ้างแล้ว ถึงแม้จะไม่มากแต่ก็รู้จักวิธี

คือหลวงตาสอนบอกว่าให้ดูที่สติ เวลายกมือขึ้นก็ให้รู้ เวลาเดินก็ให้รู้ **ตัวรู้นั้นแหละคือตัวไม่ประมาท เพราะถ้าเรารู้จักทำใจให้อยู่กับปัจจุบันได้ อันนั้นแหละคือวิธีการแก้ทุกข์**

ถึงแม้การมาในครั้งนี้ จะไม่ได้อะไรเยอะ แต่ก็คิดว่าคุ้มค่า ก็มีความรู้สึกว่าอยากเข้ามาปฏิบัติอีกตั้งใจเอาไว้ว่าเมื่อไรมีโอกาสแล้ว จะเข้ามาอีกให้ได้ อย่างน้อยก็เพื่อประโยชน์แก่ตนเอง **มันทำให้ตนเองเป็นคนใจเย็นลง** แต่ก่อนเป็นคนหงุดหงิดง่าย เคยรำคาญ เคยโกรธคนนั้นโกรธคนนี้ บางทีคิดถึงอะไรถึงคนอื่นที่เคยทำกับตนเองขึ้นมาได้ ก็เกิดโกรธขึ้นมาเฉยๆ โดยไม่มีเหตุผล อาการเหล่านี้ก็ค่อยๆ ลดลง จิตมันเริ่มหาเหตุผลว่า ทำไมเราต้องเป็นอย่างนั้น ทำไมเราต้องเป็นอย่างนี้ ก็เลยหาโอกาสที่จะมาอีก

ก็พอดีช่วงนี้เมษาโรงเรียนหยุด อาจารย์สมภักดีนัดมาทำงาน เคลียร์อะไรเสร็จเรียบร้อยแล้ว ก็เลยเข้ามา พอดีเป็นช่วงที่คณะอาจารย์ทัศนีย์ที่มาจากกรุงเทพฯ มาปฏิบัติร่วมด้วยพอดี ตนเองมีเวลา ๕ วัน มาครั้งนี้ก็ตั้งใจเอาไว้ว่าจะต้องทำให้ดีที่สุด ต้องเห็นอะไรล่ะ เราต้องทำต้องปฏิบัติ เผื่อจะได้อะไรนิดๆ หน่อยๆ ก็ยังดี อย่างที่เขาว่าเห็นอะไรนะ ดวงตาที่เห็นธรรมอะไรอย่างนั้นก็ยังไม่เข้าใจ

วันแรกกับวันที่สอง ก็เดินไปเรื่อยๆ ความง่วงก็ไม่ค่อยมีเท่าไหร่ ก็คิดว่าคงเป็นเพราะเราเคยปฏิบัติมาแล้ว ความง่วงมันคงไม่มาอีกแล้วล่ะ ก็ทำความเพียรได้

พอวันที่สาม ตอนเช้า วันที่ ๒๐ เมษา ก็ออกมาทำวัตรเช้าตามปรกติ หลังทำวัตรหลวงตาก็เทศน์ตัวเองก็นั่งสร้างจังหวะไปด้วย ฟังไปด้วย คือในขณะนั้นมีอยู่ช่วงหนึ่งที่จิตเรามันไปสะดุดกับคำเทศน์ของท่าน หลวงตาว่า คนเรานี่ทุกข์เพราะความยึดมั่นถือมั่น ยึดอะไรไปทั่ว บางทีคนมีรถก็ยึดรถ บางคนมีความรักก็ยึดความรัก แต่พอมันมีเหตุการณ์เปลี่ยนแปลงไม่เป็นไปอย่างที่ตนเองนึกคิด ทำใจไม่ได้ก็เป็น

ทุกข์ ช่วงนี้ก็เลยมีความรู้สึกว่า **เมื่อก่อนก็เคยได้ยินได้ฟัง แต่ฟังเฉพาะประสาทหูรับรู้ แต่วันนั้นรู้สึกว่ามันสะดุดเข้าไปในใจลึกๆ มันเป็นอาการสัมผัสได้ด้วยใจ เหมือนมีอะไรที่ถูกกระชากหลุดไปจากใจ แล้วมันเกิดสว่าง มันโล่ง มันว่าง มันเย็น ตัวเรานี้เหมือนกับไม่มีน้ำหนัก การกำหนดรู้การสร้างจังหวะมันเป็นอัตโนมัติของมันเอง**

ก็สร้างจังหวะพร้อมกับฟังหลวงตาเทศน์ไป ใจหนึ่งก็คิดว่า เอ๊ะ.. เกิดอะไรขึ้นกับตัวเรา คิดแล้วก็มาอยู่กับปัจจุบัน ไม่ได้ปรุงแต่งอะไร เฝ้ารู้เฝ้าดูไปเรื่อยๆ จนหลวงตาเทศน์จบแล้วก็มีการให้พร ให้กำลังใจผู้ปฏิบัติในตอนท้ายๆ ก็รู้สึกเกิดความซาบซึ้งเป็นความตื้นตันใจ จนเกิดอาการแน่นหน้าอกขึ้นมา ก็นึกขึ้นมาได้ว่า เอ้ นี่เราเป็นอะไร ความรู้สึกหนึ่งก็บอกออกมาว่าเรามาถูกทางแล้ว ชีวิตเราเดินมาถูกทางแล้ว เรามาถูกที่แล้ว เกิดความมั่นใจที่สามารถเข้าถึงสาระของการเจริญสติแบบนี้ได้ แม้จะเป็นเพียงแค่เบื้องต้นก็ตาม อีกสักครู่ต่อมาก็รู้สึกว่าน้ำตามันจะไหลเพราะความตื้นตันใจ ความคิดก็เกิดขึ้นมาว่า สงสัยเราจะได้เห็นอะไรสักอย่างสักแว๊บๆ แล้วล่ะ จากนั้นก็ได้นั่งสร้างจังหวะจนหลวงตาอนุญาตให้เข้ากุฏิ

เมื่อเข้ามาเดินจงกรมในกุฏิ ก็ยังเป็นความสบายใจ จิตโล่งๆ โปร่งๆ เย็นๆ คือชีวิตนี้ตั้งแต่เกิดมาก็พึ่งได้สัมผัสนี่แหละ ก็เลยเกิดความคิดขึ้นมาอีกว่าวันนี้จะต้องทำความเพียรให้ดี จะต้องเดินให้ได้ เผื่อจะได้เห็นอะไรอีก

พอทำไปได้ประมาณสักชั่วโมงกว่าๆ อาการที่ว่านั้นก็ค่อยๆ หายไป แล้วก็กลายเป็นความง่วง ในวันนั้นทั้งวันความง่วงมาเยือนตลอด ก็ไม่ทราบว่าเป็นเพราะอะไร พยายามหาอุบายแก้ง่วงด้วยการล้างหน้าบ้าง เดินแรงๆ ไวๆ บ้าง แต่ความง่วงมันก็เข้ามาบ่อย ก็แก้ไขไปตามอาการ ต่อมาก็เกิดอาการหงุดหงิด ความง่วงมาเยอะ มันไม่ได้เป็นไปดังที่ตั้งใจไว้ คือวันนี้ตั้งใจจะอยู่กับตัวรู้ให้มากๆ เดินให้สุดๆ แต่ปรากฏว่าความง่วงมาเป็นอุปสรรค ก็เลยหงุดหงิดกับความง่วง แก้เท่าไหร่ก็ไม่หาย เป็นอยู่ตั้งนาน ก็เลยมาพิจารณาว่ามันเป็นเพราะอะไร มันเป็นเพราะเราตั้งใจมากไปหรือเปล่า วันนั้นก็ผ่านไป

พอวันที่ ๔ ก็มาเดินจงกรมจับความรู้สึกอีก แล้วอาการง่วงมันก็หายไป แต่ยังมีความหงุดหงิดบางเป็นบางคราว มีอาการเมื่อยล้า ปวดแข้งปวดขา ปวดมากๆ แต่ก็ไม่ยอมถอยเดินไปเรื่อยๆ จนกระทั่งถึงวันที่ห้า

วันที่ ๕ นี้ เป็นวันที่ได้อารมณ์ที่สุด สำหรับการมาปฏิบัติครั้งที่สองนี้ ได้อารมณ์ตั้งแต่เช้าจนกระทั่งถึงสิบโมงกว่าๆ ความง่วงก็แว๊บเข้ามาอีก มีความรู้สึกว่าเราจะจัดการอย่างไรกับมันดี ก็เลยตั้งสติได้ว่า **เอ้า..ความง่วงกับสตินี้อันไหนจะเก่งกว่ากันลองดูซิ เอาสติฆ่าความง่วงดูจะได้ไหม** ก็เลยตั้งใจเดินแรงๆ เดินๆๆๆๆๆ พอเดินไปได้สักพักหนึ่ง ก็มีความรู้สึกว่าขนลุกขึ้นมา เอ๊ะ เป็นอะไร ก็สะบัดแรงๆ ทีนี้ความง่วงมันหายไปในปัจจุบันนั้นเลย หายไปเหมือนกับว่าเราไม่เคยมีความง่วงนั้นมาก่อน หลังจากนั้นทั้งวันก็เดินได้อารมณ์ตลอด พอตอนเย็นหลวงตามาสอบอารมณ์ ก็เลยเล่าให้ท่านฟัง ท่านบอกว่าเออดีแล้วอย่างน้อยก็เริ่มเห็นแสงริบหรี่แล้วล่ะ ได้ฟังท่านพูดแล้วเราก็มีกำลังใจ จนกระทั่งได้ยินเสียงระฆังจึงได้หยุดปฏิบัติ

วันนั้นเป็นวันที่ได้อารมณ์ที่สุดในการเข้าปฏิบัติ ก็ถือว่าการได้มาปฏิบัติในครั้งนี้ เป็นประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์กับตัวเองมาก มากที่สุด คิดว่าเมื่อก่อนนี้เราเองเกิดมาก็สี่สิบปีแล้ว ยังไม่รู้จักว่าตัวเองทุกข์ หาทางออกจากทุกข์ก็ไม่เป็น มันก็พอรู้ แต่ไม่ใช่รู้ลึกซึ้งเหมือนอย่างที่ได้ปฏิบัตินี้ เคยหาหนังสือธรรมะ อ่านหนังสือจิตวิทยาของหลายๆ ท่าน อ่านแล้วก็ไม่ได้อะไร เขาก็บอกนะว่าคนเรายึดมั่นถือมั่นแล้วทำให้ตนเองเป็นทุกข์ เราก็รับรู้ แต่เราก็แค่นั้น **มันเป็นธรรมะที่รู้ในตำรา มันไม่ได้เป็นธรรมะที่รู้ในตัวเรา มันจึงแก้ทุกข์อะไรให้เราไม่ได้** จนบางครั้งก็เกิดวิตกขึ้นมาว่า เอ๊ะนี่เราเป็นอะไร เราเป็นโรคจิต

โรคประสาทหรือเปล่า จนบางครั้งก็อยากไปหาจิตแพทย์ เผื่อว่าท่านจะช่วยได้บ้าง แต่พอมาได้ปฏิบัติธรรมแล้วรู้สึกว่าเออเรามาถูกทางแล้ว

เราได้เห็นทุกข์ เราทุกข์เพราะความคิดปรุงแต่ง ความคิดที่เป็นความยึดมั่นถือมั่น เราทุกข์ที่ใจ เราต้องแก้ที่ใจของเรา เมื่อก่อนจะเป็นว่า ทำไมคนนั้นเขาทำอย่างนั้น ทำไมคนนี้เขาทำอย่างนี้ให้เรา เราเองก็ทำดีอยู่ ทำไมเขาต้องมาทำอย่างนี้ ก็ที่ผ่านมาค้นหาคำตอบให้กับตัวเองไม่ได้ ไม่เข้าใจตนเอง แต่พอได้เข้ามาสัมผัสกับอันนี้ ความสงสัยมันสว่าง มันตอบตัวเองได้ว่า เออ..ที่เราเป็นอย่างนี้เพราะอย่างนี้นะ เพราะตรงนี้นะ ก็เริ่มเข้าใจตนเองมากขึ้น

พอกลับไปทำงาน ตั้งแต่ช่วงแรกที่มาปฏิบัติ เจอครู เจอเพื่อนๆ เจอเหตุการณ์อะไรที่เราเคยโกรธ เคยว่า เคยเก็บเอาไปคิด พอเขาพูดขึ้นมากระทบเท่านั้นแหละมันคิดได้ไม่ถือสา **มันรู้ว่าเป็นธรรมดาของผู้ไม่รู้** ในเมื่อเราไม่ถือสา ไม่เก็บเอามาคิด เราเองก็ไม่ทุกข์

กลับไปบ้านเห็นแม่บ่น ก็บอกแม่ว่าอย่าบ่นเถอะ บ่นได้ก็ไม่มีประโยชน์อะไร มีแต่คนเขาจะเกลียดชัง พยายามที่จะพูดให้คนในบ้านในครอบครัวได้ฟัง อยากจะให้เขารู้ อยากจะให้เขามา ชวนมาปฏิบัติ แต่เขาก็ยังมาไม่ได้เขาอยู่ไกล อ้างว่ามีภาระหน้าที่มากมาย ชวนพี่สาวน้องสาว เขาก็บอกว่าเอ๊ยไปตั้งเจ็ดวัน ภาระทางบ้านจะทำอย่างไร วัวควายมีตั้งหลายตัว ข้ออ้างเยอะแยะจนมาไม่ได้ ที่จริงอยากให้เขามา ถ้ามาปฏิบัติแล้วจะได้อะไรเยอะๆ อย่างน้อยก็ต้องเข้าใจตัวเอง ห่วงที่สุดก็คือแม่ เพราะท่านเป็นคนคิดมาก คิดมากจนกระทั่งเป็นความทุกข์ แต่ท่านไม่รู้ ปรกติเราเป็นคนคิดมากแต่แม่ก็กลับยิ่งเป็นคนคิดมากกว่า เพราะแม่ไม่พยายามฝึกจิต เราก็พยายามพูด

แม่เองก็ชอบไปบวชที่วัดโน้นวัดนี้ ไปบวชแต่ละที่ นั่งเป็นคืนๆ แม่บอกว่านั่งเป็นคืน ถามว่าทำแล้วแม่ไม่ได้อะไร ก็นั่งทำสมาธิทำใจให้สงบ แม่ก็พูดอย่างนั้น ความจริงฟังๆ ดูแล้วเหมือนกับไปอยู่แต่แม่ยังไม่ได้ **แม่ยังไม่เจอ เพราะพฤติกรรมมันฟ้อง แม่ปลงไม่ได้** เราก็อยากให้แม่มา

คือเมื่อเรามาปฏิบัติแล้ว ก็อยากให้คนอื่นมารู้มาเห็นด้วย ว่าอย่างนี้ก็มี เราไม่เคยพบเคยเห็น เราก็มาเจอแสงสว่าง มาเจอแสงธรรม อยากให้คนอื่นรับรู้ด้วย แต่บางคนเขาก็ไม่เข้าใจ ถ้าเผื่อมีโอกาสก็อยากจะชักชวนทุกๆ คน ถ้าเขารับได้แล้วจะเล่าให้ฟัง อย่างอาจารย์เพชรีนี้พอคุยให้เขาฟังแล้ว เขารู้สึกอยากมาทดลอง พอมาแล้วก็ได้ผล เพราะเขาตั้งใจปฏิบัติ อย่างน้อยเราก็ภูมิใจว่าได้ช่วยชี้ทางแก้ทุกข์ให้เขาได้ เราชวนให้เขามาดูมารู้มาเห็น ให้เขามาสัมผัสด้วยตัวของเขาเอง คือการเล่านี้บางทีเขาอาจไม่เข้าใจ แต่หากใครได้มาสัมผัสด้วยตัวเองแล้วจะรู้ อันนี้ถือเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง เป็นประโยชน์แก่ตนเองอย่างแท้จริง เป็นเรื่องเฉพาะตน ใครทำคนนั้นก็รู้ก็เห็น ฟังการเล่านี้คงเป็นได้แต่รับรู้

คิดว่าจะนำสิ่งที่ได้นี้ไปเป็นแนวปฏิบัติ อย่างน้อยๆ ก็ควบคุมใจตนเอง ควบคุมความคิด รู้เห็นเข้าใจความคิดของตนเอง รู้จักวิธีแก้ทุกข์ที่เกิดจากความคิด ถึงจะแก้ได้นิดๆ หน่อยๆ ก็ยังดีกว่าไม่รู้จักอะไรเลย ถ้าไม่รู้แล้วไปแก้อันนี้มันไม่ถูกจุดแล้วทุกข์มันก็ไม่ดับ คิดว่าเป็นประโยชน์มากค่ะสำหรับความรู้ที่ได้จากการปฏิบัติธรรม

ปิดเทอม...เติมสติ

เด็กชายพจน์ แสนสุภา

ผมชื่อ พจน์ นามสกุล แสนสุภา อยู่ที่กรุงเทพฯ เรียนอยู่ที่โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี ชั้น ม.๑ น้าอึ่งชวนมาปฏิบัติธรรม ตอนนี้ปิดเทอมพอดีก็เลยมา แม่กับพี่ก็มา ไม่รู้จะอยู่กับใครก็เลยมาด้วย ที่มาปฏิบัติธรรมก็ได้อะไรหลายๆ อย่าง ได้สติ ได้ความอดทน ขยันขึ้น สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันก็ได้ เช่นในการเรียนหนังสือ ให้สติจดจ่ออยู่กับการเรียนก็คงจะทำให้เรียนดีขึ้นครับ

เหตุผลที่มาที่นี่อีกอย่างหนึ่งก็คือ แต่ก่อนมีปัญหาเรื่องคิดมากครับ ก็คิดไปโน่นไปนี่ตามประสาเด็ก ก็ยังไม่ค่อยรู้เรื่องเท่าไหร่ พอมานี่ก็หลวงตาก็สอนให้ตัดความคิด วันนี้ตื่นสายก็เสียใจครับหลวงตาก็เลยบอกว่าไม่ต้องไปคิดมัน มันเป็นอดีตไปแล้วก็ปล่อยมันไปเลย เลยไม่คิดอะไรมาก ก็เลยอ๋อขึ้นมาครับว่านี่ถ้าเกิดเราไม่คิดมาก มันก็ไม่กระวนกระวายใจเท่าไหร่ ทำให้เรามีสติให้อยู่ในปัจจุบันดีกว่า ก็ถ้าจิตเราเกิดอยู่กับอนาคตมันก็ยังมาไม่ถึง อดีตก็ผ่านไปแล้ว คิดไปก็ไม่ได้อะไรปวดหัวเปล่าๆ ก็อยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด แต่มันก็คิดถึงอนาคตการงานอาชีพต่างๆ ถ้าโตขึ้นไปแล้วจะทำอะไรอย่างไร

พอมาฟังหลวงตาบอกว่านี่เผลอๆ อาจตายก่อนโตก็ได้ นอน หายใจเข้าไม่หายใจออกก็ตายแล้ว ไม่ได้ไปทำสิ่งในอนาคต นี่ก็จึงเก็บมาคิดดูว่าทำไมมันจะตายได้ง่ายจัง? มันก็จริงอยู่นะครับ ถ้าเกิดมันไม่เที่ยง ชีวิตเปลี่ยนไปเรื่อยๆ เหมือนกระติกน้ำนี่คิดว่ามันน่าจะเป็นอยู่อย่างนี้ แต่สักวันหนึ่งพอทำหล่นมันก็แตกคือมันพร้อมจะเปลี่ยนแปลงของมันอย่างนั้น

พอมาที่นี่ รู้สึกเหมือนสบายขึ้น วันแรกนี่จะงงๆ ทำไปทำไม เดินไปมันจะได้อะไร สร้างจังหวะไปทำไม เดินไปแล้วคิดถึงนั่นคิดถึงนี่ พอเดินไปเดินมา คิดไปคิดมา มันเบื่ออยากนอน ก็เลยไปเติมน้ำดีกว่า พอไปเติมน้ำเสร็จหลวงตาก็ถามว่าเป็นอย่างไงบ้าง ก็ตอบท่านว่ายังไม่รู้เรื่องเท่าไหร่ หลวงตาก็แนะนำวิธี อุบายธรรมต่างๆ ผมก็ถามว่าทำไปแล้วมันได้อะไรครับ หลวงตาก็บอกว่ามันทำให้เรามีสติรู้ ก็ถามว่ารู้แล้วมันรู้ทุกอย่างรึเปล่าครับ หลวงตาก็บอกว่ารู้ทุกอย่าง แต่ไม่บอกมากครับให้ไปปฏิบัติเอาเอง ก็เดินจงกรมไปสงสัยไป

พอดีมีหลวงพี่มาปฏิบัติอยู่ใกล้ๆ ก็เลยถามหลวงพี่ ท่านบอกว่าอย่าไปสงสัยมัน สงสัยมันก็เป็นทุกข์ แล้วก็คิดได้ว่าเอ้อ.. ที่เรามาปฏิบัติธรรมนี่จะทำให้เราหายทุกข์ไม่ใช่หรือ ทำไมให้เราเป็นทุกข์ด้วยหละ เราก็เลยไม่คิดครับ พอไม่คิดมันก็ดีขึ้น บางทีก็ เอ้อ.. สบายๆ โล่งๆ สงบๆ เดินไปก็มีสมาธิ มันก็ตึกๆ ไปเรื่อยๆ แต่บางครั้งก็ไม่ได้ยินเสียงครับ เริ่มทำให้มันนิ่งลงนิ่งลง มันก็ได้ความรู้สึกเยอะขึ้น แต่ถ้าเกิดสร้างจังหวะมันจะง่วงครับ ก็ลองเดินมากำหนดรู้ดู ก็เปลี่ยนไปเรื่อยๆ ถ้าเกิดเมื่อยก็มานั่งสร้างจังหวะที่ยกมือนี้ก็จะให้ระลึกรู้ไว้ด้วยครับ สร้างจังหวะนี้มันละเอียดมาก มีถึง ๑๔ ท่า เดินมีแค่ ๒ สร้างจังหวะก็เลยดีกว่า

เมื่อปฏิบัติเสร็จแล้วนี่จะมีผลอย่างไรต่อชีวิตประจำวันก็ดีครับ ทำให้รู้จักตื่นเช้าขึ้น ทำให้เวลานี้มีค่า ทำให้ได้อะไรๆ หลายๆ อย่าง สติก็ได้ครับ เดินไปไหนมาไหนก็ไม่คิดมาก ความคิดนี่มันเป็นทุกข์เราก็เลยไม่คิด มันก็ไม่เป็นทุกข์ รู้ว่าอะไรเที่ยงอะไรไม่เที่ยง ทุกอย่างไม่เที่ยงบ้างสมมุติบ้าง อันนี้ก็สมมุติว่าเป็นพ่อเป็นแม่ เขาตายไปเราก็เสียใจนิดหน่อย ปล่อยไปครับยังไงเขาก็ไม่กลับมา

หลวงตาเคยบอกว่าคำพูดนะมันผ่านไปแล้วไม่ต้องไปคิดมัน ผมก็ลองทำดู ก็ไม่คิดจริงๆ ถ้าเกิดมีคนมาด่าเรา ถ้าเก็บมาคิดนี่มันก็มีเรื่อง แต่ถ้าเกิดไม่คิดนี่ จะด่าก็ด่าไป อยู่เฉยๆ ทำอะไรก็ทำไปเถอะ อยู่เฉยๆ นั่นแหละ นั่งสร้างจังหวะไป ทำวันนี้ให้ดีที่สุด

แต่ก่อนนี้ผมชอบเครื่องรางของขลัง แต่พอมาอยู่ที่นี่หลวงตาทักว่าใส่ไปทำไมสร้อยพระก็เลยถอดออก เพราะใส่ไปก็เท่านั้นแหละเกะกะคอเปล่าๆ ก็มันไม่ได้ช่วยอะไรครับ สติเท่านั้นแหละที่ช่วยเราได้ สติอยู่กับตัวก็จะทำให้เราไม่กลัว คืนแรกก็กลัวมากครับ กลัวว่าจะมีผีอะไร มาที่วัดนี้เขาบอกว่ามันไม่มีผีหรอก ผีไม่มีจริง ผมก็เลยถามว่าผีไม่มีจริงทำไมพระพุทธเจ้าถามเทวดา คือถ้าเทวดามีผีมันก็น่าจะมีอะไรอย่างนี้ ก็โอยงงๆ ถ้าเกิดเราคิดว่าผีไม่มีมันก็ไม่มีล่ะนะ นอนไปได้สบาย นอนคืนแรกก็กุมพระไว้ยังไม่อยากค่อยเชื่อเท่าไหร่ พอมาคืนที่สองก็กุมพระไปก็เมื่อยมือเลยไม่กุมดีกว่า นอนไปมันก็หลับสบาย สามทุ่ม ดึกมันง่วง พอมันง่วงเสร็จ มันก็หลับไปเลยไม่ได้คิดอะไร

มาที่นี่ช่วงแรกๆ ทำวัตรก็แทบไม่ได้ทำ ไม่ค่อยทันเขาเท่าไหร่มันตื่นสาย บางครั้งนอนหลับนี่ไม่ค่อยได้ยินเสียงระฆังเลยครับเพราะฝัน มันเป็นอารมณ์เกิดจากความคิดยังค้างอยู่ในใจ คิดไปแล้วก็ฝัน ทำให้เราตื่นสาย ก็พยายามไม่ฝัน ทำไงถึงจะไม่ฝันล่ะ ก็มันเกิดจากความคิดใช่ไหม แล้วมาดับที่ความคิดใช้อะไรดับที่ความคิด ก็ใช้สติปัญญานี่แหละดับ ต้องมีสติรู้สึกตัวขณะนอน มันก็จะไม่คิดมันก็จะไม่ฝัน ก็ตื่นเช้าขึ้น พอตื่นเช้าก็ทันคนอื่นเขา ก็ทำให้เราไม่อับอายเท่าไหร่ แต่ถึงจะตื่นไม่ทันก็ไม่เป็นไร เพราะว่ามันเป็นธรรมดาครับทุกอย่างมันต้องมีผิดพลาดบ้าง ทุกสิ่งมันเป็นอนิจจัง มันไม่เที่ยงก็เลยปล่อยๆ ไป

กินอาหารตอนแรกนี้มื้อเดียวไม่รู้ว่าจะอยู่ได้หรือเปล่า แต่ก็อยู่ได้ กินไปตอนแรกก็ตักเยอะๆ ตักเยอะเข้ามันก็อิ่มแล้วมันก็ง่วง บางครั้งก็เหลือ เดี๋ยวนี้ไม่เหลือครับ ตักพอดี พอมันเหลือแล้วก็รู้สึกเสียดายเขาอุตส่าห์ถวายทานให้ ทำทานยังเหลือกินอีก คนอื่นเขาไม่ได้กินเรารู้สึกเสียใจ แล้วก็กินแต่พอดีไม่กินเยอะมาก รู้ประมาณจะไม่ง่วง

มานี่ผมว่าช่วงแรกๆ ที่ให้เดินจงกรมในป่า ก็ดีครับ เพราะว่ามันได้อารมณ์ดี ออกมาปฏิบัติอยู่ข้างนอกมันไม่อุดอู้เท่าไหร่ แต่ถ้าให้อยู่กุฏิคนเดียวแล้วมันจะเหงาๆ กิเลสมันจะทำให้เรา โอ้ย! ไม่มีใครเห็นหรอก นอนๆๆ แต่เรามาเพื่อฝึกสติก็ต้องใช้สติว่าถ้าเกิดมีคนเขาเห็นหล่ะ ทำไงแล้วก็ไม่นอน ถ้าเกิดอยู่ป่าไผ่มีคนคุมก็ดีอยากปรึกษาใคร ก็ปรึกษาได้ ปรึกษากับหลวงพี่ก็ปรึกษาได้ หลวงพี่ก็บอกเป็นแนวๆ ให้แต่ไม่ยอมบอกจริงๆ ให้สักที แบบ เฮ้อ ทำไมไม่บอกจริงๆ ไปเลย เอ้า.. ถ้าเกิดบอกจริงไปแล้วก็ไม่ได้ปฏิบัติเอง แล้วก็ไม่รู้ รู้ไม่นาน ไม่รู้ด้วยตนเอง รู้โดยคนอื่น แต่ผมก็ว่าดีน่ะ

ผมก็อยากรู้ด้วยคนอื่นนะครับ เพราะปฏิบัติเองมันต้องใช้เวลานาน แต่หลวงพี่ก็บอกว่าปฏิบัติเองน่ะมันจะดีกว่า มันจะได้อะไรหลายๆ อย่าง ได้เยอะ ก็ยังสงสัยอยู่นั้นแหละ แต่ความสงสัยมันทำให้เป็นทุกข์ ก็เลยไม่สงสัย ก็เลยดีไป

ก็มันไม่มาสักที ไอ้ปัญญารู้รูปนามนี่ครับ ก็เดินไป หลวงพี่บอกว่ามันไม่ใช่มันจะมาง่ายๆ ต้องเดินไปเรื่อยๆ เพิ่มความรู้สึกตัว เพิ่มให้มากๆ มากเข้าเหมือนน้ำที่มันเต็มมันจะล้นออกมาเอง ก็เลยพยายามเพิ่มให้มันมากๆ เดินให้ได้เรื่อยๆ มันก็ทำได้ไม่นานครับ ถ้าเกิดอารมณ์ก็จะได้นาน มันเป็นบางวัน อย่างวันที่สองนี่ครับ เกิดได้อารมณ์ใจเป็นสมาธิ เดินอยู่อย่างนั้นตั้งแต่เที่ยงจนเย็น ก็ไม่ค่อยเมื่อยขาเท่าไหร่ มันสบาย เมื่อยเท่าไหร่ก็หาย

ผมชอบฟังเทศน์ มาวัดนี้เขาเทศน์อะไรดีมาก เทศน์เป็นคติสอนใจอะไรต่างๆ ทำให้เรารู้ว่าเนี่ยมันควรนะ มันไม่ควรนะ ในบทสวดทำวัตรก็เหมือนกัน บทสวดแปลนี่มันจะบอกว่าอะไรเป็นทุกข์ เราควรทำอย่างไง แล้วก็นำมาใช้กับการปฏิบัติธรรมนี้ก็ได้ เมื่อรู้ว่ามันเป็นทุกข์ก็จะแก้ได้ เพราะว่าบทสวดมันเป็นคำสอน ฟังเทศน์นี่ก็ฟังเพลิน บางครั้งก็หลับ บางครั้งก็ง่วงๆ เคลิ้มๆ แต่หลังๆ ก็แก้ได้ครับ ทำตาให้มันโตๆ ไว้ ก็ไม่หลับ ถ้าเกิดหลับนี่ก็มายืดแข้งยืดขา แต่ไม่รู้เคยได้ยินอะไรหรือเปล่าในบทสวด เขาบอกว่าบิดขี้เกียจก็ไม่ดีไม่ควรทำอะไรอย่างนี้ ก็เลยไม่ค่อยอยากจะบิดเท่าไหร่ ก็อดทนไปก็ได้ความเพียรเพิ่ม

เพียรแล้วก็ทำให้เราสำเร็จ ถ้าเราไม่สำเร็จนี่ คนอื่นเขาสำเร็จได้ เราทำไม่ได้ ไม่รู้ทำไมแต่ก็ต้องทำไปครับ เผื่อได้

หลวงพี่บอกว่ามันอยู่ที่ความอดทนด้วย ถ้าเกิดอดทนได้นี่ก็ถือว่าได้ไปเยอะแล้ว ทำให้เรามีความเพียรขึ้น แต่ถ้าเราเกิดเมื่อยนี่เราต้องมีศรัทธาครับ ถ้าไม่มีศรัทธามันก็จะโอ้ย! เบื่อ ทำไปก็เท่านั้นแหละ เราต้องมีศรัทธาทำไปเรื่อยๆ คล้ายๆ ว่า นี่ถ้าเกิดเราทำต่อไปนี้ เดี๋ยวมันจะเห็นเอง เดินต่อไปอีกนิดเดียวก็จะเห็น อีกนิดเดียวก็จะเห็น ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ครับ แต่มันก็อดทนไม่ค่อยไหว ก็เลยมานั่งบ้าง เดินบ้าง ไปกินน้ำบ้าง

บางทีนี่เราจะรู้เลยว่าน้ำพึ่งจะกินเมื่อตะกี้นี้ ทำไมต้องกินอีก เพราะกิเลสนี่ กิเลสมันว้าแหว่ครับ มันอยากให้เรากิน มันอยากให้เราไปทำโน่นทำนี่ ที่ไม่ได้ทำ มันอยากให้เราสนุก แต่เราก็พยายามครับ มันก็ห้ามใจไม่ค่อยได้เท่าไหร่ แต่ถ้าเกิดได้กินมันก็ไม่ค่อยง่วง กินน้ำมันสดชื่น ถ้าเกิดกินไปแล้ว เราก็จะไปเข้าห้องน้ำอีก มันก็จะไม่ดีเท่าไหร่ มันก็จะไม่ต่อเนื่อง

ทั้งหลวงตาและหลวงพี่บอกว่า ทำอะไรให้มีสติสัมปชัญญะ ให้มันรู้สึกตัวตลอดเวลา อย่างผมนี่อาบน้ำนี่ไม่ค่อยรู้สึกตัวคิดไปโน่นไปนี่ ไปหมดเลย แล้วก็ถ้าเกิดเราคิดอย่างนี้ มันจะกลายเป็นศูนย์ เราก็ต้องเริ่มทำใหม่ มันก็จะทำให้เสียเวลาโดยใช่เหตุ เพราะฉะนั้นเราก็จะกำหนดรู้ ยกขันขึ้น เทน้ำลง ตักน้ำ ก้าวขยับเท้า เทน้ำ ก็ยากเหมือนกันครับ เพราะมันมีเสียงทั้งสัมผัส ทั้งรู้สึกอะไรต่างๆ เต็มไปหมดก็ทำได้ยาก เราก็พยายามทำดู ก็เอาหลวงพี่เป็นแบบอย่าง หลวงพี่ก็ทำให้ดู เขาก็จะเดินตลอด สร้างจังหวะก็สร้างตลอด ไม่ค่อยจะพักเท่าไหร่ ถ้าพักก็ตอนที่ยืดเส้นยืดสายครับ ตอนที่เกิดความง่วงก็เป็นธรรมดาต้องมีกันบ้าง เราก็ง่วงเหมือนกัน ก็ทำตามแบบเขา หลวงพี่ก็ดีครับ หลวงพี่ทำให้เราดู ให้คำปรึกษา หลวงตาก็เหมือนกัน ปรึกษานั่น ปรึกษานี่ได้

เวลาเราได้อารมณ์จิตเรา เป็นเหมือนมันโล่งๆ เย็นๆ สบายขึ้นมา มันไม่เมื่อยแล้วหละ มันไม่เมื่อยขา เดินได้เดินไป แล้วมันก็ไม่คิดอะไร ไปเรื่อยๆ ได้อารมณ์เดินไปสงบ แบบมันเหมือนจะเห็นแต่มันยังไม่เห็นครับ ยังอีกนิดเดียวมันก็จะเห็นครับ ถ้าเกิดอารมณ์หายนี่ จะเสียใจครับ เขาบอกหายไปเดี๋ยวมันก็จะขึ้นมาใหม่ ก็พยายามสร้างจังหวะไป อารมณ์ก็ขึ้นมาใหม่ ขึ้นมาเรื่อยๆ แต่จับอารมณ์ไม่ค่อยอยู่เท่าไหร่ครับ เพราะว่ากิเลสมันเยอะกว่า ให้มันนิ่งๆ ครับอย่าไปคิดอะไรมัน **ถ้าเกิดคิดอะไรมาก็ปล่อยให้มันคิดไปครับ เดินไป นั่งสร้างจังหวะไปอย่างเดียวแล้วอารมณ์มันจะทันความคิด เมื่อความคิดหายไปมันจะเป็นความรู้สึกที่มันว่างๆ** ผมก็ไม่เข้าใจเหมือนกันทำไมมันถึงว่าง ก็เลยทำไป ทำไป เออ! ทำไมตอนนี้เราถึงมีความสุขจังเลยนะ มานั่งทำอย่างนี้อยู่กับปัจจุบันนี่มันเป็นอะไรที่วิเศษมาก เดินไปก็ เออ.. พื้นนี่ก็ยังงี้นะ ทั้งเย็นทั้งขรุขระ ทั้งแข็งทั้งอะไร แล้วก็ในเมื่อพื้นมันเป็นอย่างไร เท้าเราก็รู้ว่านี่เราเหยียบพื้นอยู่นะเนี่ย เอ้อ.. เราก็สนุกครับ เท้าเราก็เหยียบพื้นอยู่มันน่าจะเป็นอย่างนี้ตั้งนานแล้ว แต่มันเพิ่งมารู้สึกดีเอาตอนที่มาปฏิบัติได้อารมณ์ปัจจุบันนี่แหละ มันก็ใช้ได้ครับ

อารมณ์นี่ก็ปรึกษากับหลวงพี่ หลวงตา นะครับ แล้วก็มาปฏิบัติดู ก็ประมาณวันที่สองของการมาปฏิบัติ ก็ทำได้แต่หลังๆ ที่เข้ากุฏิไปนี่มันไม่ค่อยจะได้เท่าไหร่ครับ มันก็เดินๆ ลืมๆ เดินๆ ลืมๆ เดี๋ยวก็ไปจัดโน่นจัดนี่ เพราะมันไม่เข้าหูเข้าตา เลยเดินไปจัดไป กว่ามันจะได้อารมณ์ก็ตั้งนาน ประมาณ ๓ โมงเช้า อารมณ์มันถึงกำลังดี มันจะปฏิบัติได้ดีขึ้นจะนิ่งแข็งสบาย

มันจะแข็ง แบบใจเราติดกับกายครับ มันอยู่ด้วยกัน เดินไปมันก็จะรู้ รู้หมดเลยครับ ถึงแม้หัวสั่นๆ ดิกๆ ก็ยังรู้ครับ ตาเรากระพริบนี่ก็รู้ รู้พอสมควร ลิ้นเรานี่มันกำลังกลืนน้ำลายไปเราก็รู้ มือเราสร้างจังหวะเราก็รู้ก็สบาย ๓ โมงเช้า ถึง ๕ โมงเย็น เหมือนอยากให้เวลามันยืดออกไปครับ แต่ถ้าเกิดบางวันเรา

ไม่ได้อารมณ์ ใจเรามันจะไปเร่งเวลา อยากทำให้มันเร็วขึ้น เมื่อไหร่มันจะไปเร็วขึ้น เวลามันก็เดินไปตามมันแหละครับ แต่จิตใจเรานี่ไปเร่งมัน พอไปเร่งมัน มันก็ไม่เร่งตาม พอเร่งมันเราก็เป็นทุกข์ มันก็เดินอยู่อย่างนั้นของมัน เดี๋ยวพระก็ตีระฆังเอง คือ จะทำอะไรเร่งไปก็เท่านั้นแหละ ก็เลยมาสร้างอารมณ์ดีกว่า สร้างสติสร้างความรู้สึก

พอดึกมากๆ มันจะรู้สึกดีครับ รู้สึกสนุก สนุกกับการที่เราทำแบบนี้ จิตดีพอสมควร ส่วนมากให้ความรู้สึกตัวดีครับ มันคิดอยู่เราก็พยายามดึงมันกลับมาหาความรู้สึกครับ แล้วตอนนี้เรากำลังเดินอยู่ คิดไป เดี๋ยวมันก็หายไปครับ หลวงตาบอกว่าเหมือนกับเราดูรถ ให้**เราดูไปเฉยๆ มันก็ผ่านไป ผ่านไป** เกิดเราไปขึ้นเนี่ย ก็ไม่รู้ว่าเขาจะไปส่งเราถึงที่หรือเปล่า บางทีเขาอาจจะทิ้งเราลงกลางทาง อย่างนี้เราก็เดินกลับไป ก็ต้องใช้เวลานาน เพราะฉะนั้น**อย่ายึดติดกับความคิดดีกว่า ก็ทำให้ตอนนี้ มันไม่อยากอยู่กับความคิดแล้ว มันเกิดความรังเกียจครับ รังเกียจความคิดเลยไม่อยากคิด** แต่ถ้าเกิดเป็นความคิดที่มันสนุกเนี่ย มันก็ตัดยากเหมือนกันครับ ก็พยายามตัดโดยใช้ความรู้สึก ความว่าง ความเฉย ปล่อยมันไป มันก็เท่านั้นแหละ ไปเรื่อยๆ มันก็ไม่ได้มาติดกับอะไรเรา

เรื่องภายนอกอยู่ที่บ้านนี่ก็ต้องรู้จักปล่อยวาง ว่าเนี่ยสิ่งของนี้วันหนึ่งเป็นของเรา อีกวันหนึ่งอาจเป็นของคนอื่น ของมันไม่เที่ยงไม่ใช่ว่าจะอยู่กับเราตลอดไป ถึงมันอยู่เราก็ต้องแยกจากมันอยู่ดีครับ ต้องมีการเกิดดับ ของทุกสิ่งมันมีอนิจจังครับ เราก็ปล่อยวางมันได้เพราะว่ามันไม่เที่ยง พอเห็นมันไม่เที่ยงแล้วก็ไม่อยากจะยุ่งกับมัน แล้วอยากรู้อยากยุ่งอะไร ที่มันเที่ยงๆ

คือได้กำไรมากครับ ได้ความรู้สึกนึกคิดได้ปัญญา รู้ว่าเราเป็นอย่างไร นี่แต่ก่อนเราเป็นอย่างไร **ความคิดเรามีอย่างไร ความคิดเรามีมากแค่ไหน ความสงสัยเรามีแค่ไหน ความทุกข์มันมีแค่ไหน เราจะทำอย่างไรให้มันหายทุกข์ ก็เกิดความรู้สึกที่จะดับมัน ดับความรู้สึกที่เป็นทุกข์ ความรู้สึกที่ไม่อยากให้มันเป็นอยู่ในใจ ความรู้สึกตัวมันขับไล่ทุกข์ก็ออกไปเองครับ**

มานี่ก็ได้ความอดทน ความศรัทธา ความเพียร ความมีสติ ในการช่วยตัดความคิด แล้วก็ความอดทน อดทนไปก็ได้อะไรหลายอย่าง

ถ้าเป็นเด็กนี่ส่วนใหญ่เราจะคิดว่ามันไม่รู้หรอก แก่ๆ ไปค่อยปฏิบัติใช่ไหมครับ แล้วถ้าหากเราไม่ปฏิบัติตอนนี้แล้ว ถ้าเกิดตอนแก่เราไม่รู้หล่ะ เราจะทำอย่างไร ช่วงเวลาเด็ก เราน่าจะใช้เวลาที่มีอยู่ให้ดีให้ปฏิบัติธรรม อย่างน้อยรู้ไปก็ไม่เห็นเป็นไรนี่ แต่ถ้าเกิดแก่ไปแล้วเราจะยุ่งมากกว่านี้ กระวนกระวายเราจะอยากได้สุข ไม่อยากเจอทุกข์ อยากดับทุกข์ ตอนเด็ก เอ้อ...ยังมีเวลาอีกเยอะ ทำไปทำให้มันได้มากที่สุดที่จะทำได้ ในตลอด ๗ วันนี่ครับ

ก็ถ้าเกิดเราเป็นเด็กอยู่พอโตขึ้นแล้วก็เราใช้อันนี้บอกผู้อื่นก็ได้ตามแต่คนศรัทธา ใครที่มีทุกข์เราก็ไปบอกเขาก็ได้ ถ้าเกิดเรารู้จริงแล้ว เราบอกให้เขาปล่อยวางบ้าง เขาจะได้ไม่ทุกข์มาก ถ้าเกิดแก่แล้วนี่ก็โอ้ย! เดินไปไหนก็ไม่ค่อยได้ หลงๆ ลืมๆ สุขภาพไม่ค่อยแข็งแรง ไม่น่าทำได้นะครับ

อยากบอกไว้ว่ามันไม่ได้ช่วยอะไรหรอกครับ เรื่องเครื่องรางของขลังน่ะ ช่วยให้เราระลึกถึงเท่านั้นแหละครับ เนี่ยของขลังมันเป็นสมมุติขึ้นมา สมมุติว่า มันขลัง สมมุติว่ามันดี ความจริงมันก็เหรียญรูปเท่านั้น ไม่ได้มีอะไร แกะๆ ดูแล้ว มันก็ไม่เห็นเป็นอะไรเลย ไม่เห็นมีอะไรเลย มีเท่านั้นแหละ เอาไปก็ไม่ได้นานเท่าไหร่หรอกมันก็ต้องหาย **เราอย่าสมมุติค่าให้มัน มันไม่ได้อยู่กับเราตลอด แล้วมันไม่ได้ทำให้เรามีสติอะไรดีขึ้นนะครับ ของขลังนี่มันทำให้เราประมาทมากกว่า** แบบว่าพอเรามีของขลัง ใครทำอะไรเราไม่ได้หรอกของขลังนี่ อือ... แต่พอมาปฏิบัติธรรมจึงพอจะรู้ครับ ที่ทำให้มันอยู่กับเราตลอดเวลานี่คือความรู้สึกตัว จิตใจนี่มันจะอยู่หรือไม่อยู่ก็ต้องพยายามทำให้มันอยู่ เพราะถ้าเกิดเราได้ตัวนี่มานี่จะทำให้เรารู้

รู้ตัวนี้มันเป็นอะไร มันดีอย่างไง มันได้อะไร มันก็จะรู้ ก็จะไม่เกิดความสงสัยความทุกข์ก็ไม่มีในใจ ใจมันว่าง

คนเราถ้าขาดสติก็จะไม่มีเหตุผลด้วย ถ้าไม่มีสติ มันมีหลายอย่างเป็นปัจจัยของมัน โกรธนี่มันขาดสติ พอขาดสติเราก็จะโกรธ โกรธ เกลียดกันไปก็เท่านั้นแหละ เดี๋ยวก็ตายไม่รู้จะเกลียดกันไปทำไม ปฏิบัติธรรมถึงจะรู้ครับ ว่านี่มันไม่เที่ยง เราไม่ควรยึดอารมณ์

คนเราก็ไม่ใช่จะรู้ทุกอย่างครับ ต้องลองศึกษาดูถึงจะรู้

มาปฏิบัติธรรมนี่มันดีมากครับ ถึงแม้ว่าจะเหนื่อยเล็กน้อยแต่เราก็ได้รู้อะไรเยอะมาก ความรู้ที่มันเกิดออกมาจากใจเราที่ไม่ได้คิดเอาเองนั้น มันจะซาบซึ้งจริงๆ เราจะไม่มีความทุกข์ **จะรู้ว่าทุกข์มันเป็นอย่างไร แล้วเราก็จะไม่ทำให้มันเกิดทุกข์** เรื่องอย่างนี้ผมเองก็ยังไม่เคยเห็นที่ไหนเขาสอนเรื่องการฝึกใจให้เกิดสติ ให้รู้ว่าความคิดของคนเรานี้เป็นทุกข์ แล้วมีปัญญารู้จักวิธีปล่อยวางนี้นะครับ ก็ขอฝากไว้ด้วยครับ

สมมุติ

ลิลลี่ หอมพิมลพร

หมู่บ้านรินทร์ทอง รามคำแหง มีนบุรี กรุงเทพฯ
๒๗ ธันวาคม ๒๕๔๓

กราบนมัสการ พระอาจารย์สุริยา มหาปัญโญ

หลังจากกลับมาจากปฏิบัติธรรมแล้วตอนนี้ก็กำลังตั้งใจทำปริญญาโทที่เอแบค แต่ก็มีข้อสงสัยเกิดขึ้น ตามที่เรียนไปแล้ว ตามจดหมายฉบับแรก ที่จริงตอนอยู่กรุงเทพฯ ก็ไม่ได้ตั้งใจปฏิบัติเท่าไร ตั้งใจว่าจะกลับมาเที่ยวเล่นสนุกสนานกับเพื่อนๆ แต่ไปแล้วก็ไม่สนุกเหมือนเดิมเลยเจ้าค่ะ ฟังเพลงที่เคยเพราะเคยหลงใหลอย่างมาก มั่นใจว่าจะละกิเลสตัวนี้ ละไม่ได้แน่นอน ตอนนี้ไม่ซื้อแล้ว ฟังแล้วก็งั้นๆ ว่าจะไปซื้อเทปเพลงมาฟัง ดันไปซื้อเทปธรรมะมาฟัง ฟังแล้วมันซาบซึ้งกว่า ขนาดสวดมนต์ทำวัตรยังเพราะ งงจริงๆ เจ้าค่ะ

หนังสือธรรมะที่ซื้อไว้อ่านแล้วไม่รู้เรื่อง เอากลับมาอ่านก็สนุก ทีนี้ตอนก่อนกลับ พระอาจารย์ให้พิจารณาสมมุติ ก็พิจารณาต่อที่กรุงเทพฯ ที่จริงก็ไม่ได้ตั้งใจเท่าไหร่ ขี้เกียจก็ว่าได้ สารภาพ แต่ตอนนั่งรถเมล์ทีไร มันจับความรู้สึกได้ชัดที่สุด มันแว๊บขึ้นมาเอง

ก่อนกลับเคยเรียนถามพระอาจารย์เรื่องความตาย ที่พระอาจารย์บอกว่าไม่ได้ตายหรอก ตอนนั้นไม่เข้าใจ ตอนนี้มั่นใจว่า ความตายก็คือสมมุติ คนสมมุติให้การแตกสลายไปของร่างกายว่าตาย (ของธาตุตามธรรมชาตินะเจ้าค่ะ)

ทีนี้สงสัยเรื่องภพชาตินะเจ้าค่ะ ตายแล้วไปไหน ตัวเรานี้เป็นใคร ว่าตัวเราไม่ใช่ธาตุตามธรรมชาติ คือเคยเข้าใจว่าตัวเราก็คือ แขนขา หน้าตา ทีนี้ถ้าไม่ใช่แล้วคืออะไรยิ่งคิด ยิ่งคิดไม่ออกเลย ไม่คิดว่าจะไปเรียนถามพระอาจารย์เอง

ทีนี้พอฟังเทปธรรมะต่อ (ของท่านพุทธทาส) มันว๊าบขึ้นมา อันนี้มั่นใจเลยว่า ผู้หญิง ผู้ชายก็เป็นสมมุติเหมือนกัน รู้สึกทึ่งในธรรมะมากขึ้นไปอีก เป็นความเสมอภาค สิทธิเสรีภาพที่เขาเรียกร้องกันอยู่แต่เข้าไม่ถึง

ทีนี้ก็สมมุติตัวที่ ๓ ก็มั่นใจว่า ปฏิบัติแล้วได้เป็นพระนั้นพระนี้ก็สมมุติ ฟังเทปธรรมะชุด "การเข้าถึงหัวใจของศาสนา" กับ "การทำความเข้าใจระหว่างศาสนา" ฟังแล้วก็ฟังไปอย่างงั้น ไม่ได้เข้าใจอะไรซาบซึ้งเท่าไหร่ ฟังเทปอัตตากับอนัตตา ก็ไม่รู้เรื่อง ทะลุหูซ้ายออกหูขวาไป ทีนี้ตอนอยู่บนรถเมล์อีกแล้วพระอาจารย์ มันว๊าบขึ้นมาอีกแล้ว ที่นี้ตัวเรานี้ก็เป็นสมมุตินี่หว่า โอ๊ยพระอาจารย์มั่นใจพอได้สมมุติตัวนี้ปลาบปลื้มมาก แต่อยู่ในใจคนเดียว นั่งอยู่บนรถเมล์พยายามเก็บอาการอย่างมาก นั่งเฉยๆ พิจารณาต่อ เอ๊...ถ้าตัวเราก็เป็นสมมุติแล้ว ตัวเราเป็นอะไรหว่า คิดคิดนะพระอาจารย์ แต่ถ้าตัวเราเป็นอะไรขึ้นมาอีก ก็เป็นสมมุติตัวใหม่อีกนี่หว่า โอ๊ยโง่เหมือนหมาไล่กัดหางตัวเอง ที่แท้ไม่เป็นอะไรเลย

พอได้สมมุติตัวนี้มันหลุดหมดเลยพระอาจารย์ ในเมื่อตัวเราเป็นสมมุติ ที่จริงไม่ได้เป็นอะไรเลยแล้วที่เราว่าเราชอบเรากลัวนี้มันอะไร ก็ตัวเรามันไม่มีแล้วนี่ ที่แท้เป็นสมมุติทางความคิดที่เราสร้างให้กับตัวเอง เพราะเราคิดว่าตัวเองเป็นตัวเป็นตน

ทีนี้ย้อนกลับไปตอนที่ปฏิบัติที่วัดเล็บเงือก คือคิดว่าถ้าแม่ตายหรือพระอาจารย์ตายคงรับไม่ได้ทนไม่ได้แน่ๆ แล้ว ปฏิบัติไปแล้วก็เข้าใจว่ามันเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติ เป็นสัจจธรรม ใครๆ ก็หนี

ความตายไปไม่พ้น จะเสียใจไปทำไม จึงมองไปที่คนบนรถเมล์นะพระอาจารย์ ชีวิตคนอื่นก็เป็นสมมุติเป็นละครเหมือนกัน อันนี้ก็เลยมั่นใจว่าโลกที่เราอยู่นี้ก็เป็นสมมุติ เป็นละครฉากใหญ่ เป็นมายา

ทีนี้ก็โลกนี้ยังเป็นสมมุติ โลกไหนๆ ก็ไม่แตกต่างกัน จะเป็นนรกหรือสวรรค์ก็คงเป็นสมมุติไม่ต่างจากโลกนี้ มีจริงหรือเปล่าลิลลี่ไม่รู้ รู้แต่ว่ามันก็เป็นสมมุติ ถ้าทำดีได้ขึ้นสวรรค์ ทำชั่วก็ตกนรก ที่เคยสงสัยเรื่องภพชาติก็ตกไปเป็นสมมุติทั้งหมด

ทีนี้พระอาจารย์ให้โจทย์ว่า พิจารณาให้สุดสายของสมมุติ ทีนี้ก็มั่นใจว่า ตัวเรานี้แหละเป็นที่สุดของสมมุติ เพราะเมื่อรู้ว่าตัวเองเป็นสมมุติแล้วมันไม่ทุกข์ พอสรุปสมมุติได้ดังนี้

"สมมุติที่เป็นปัจจัยภายนอก เป็นสมมุติที่สังคมกำหนดขึ้น เช่น การเรียนหนังสือเป็นการเข้าหาสมมุติทางความคิดของคนอื่น วัฒนธรรม กฎหมาย เพศชาย เพศหญิง เป็นพระต้องทำอย่างงั้น เป็นฆราวาสต้องทำอย่างงี้ ด้วยความเคารพนะเจ้าคะ ศีลที่พระถือกันอยู่ก็เป็นสมมุติ เป็นการสร้างสภาวะให้ง่ายต่อการเข้าใจธรรมะ"

ข้อสงสัยต่างๆ ก็กระจ่างขึ้น เช่นเคยสงสัยในเรื่องนิกายต่างๆ กับวิธีปฏิบัติ ก็มั่นใจเลยว่าเป็นสมมุติเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นอานาปานสติ หรือการยกมือสร้างจังหวะก็เช่นกัน เป็นปัจจัยภายนอกที่ทำให้เข้าใจสิ่งนี้ แล้วก็มั่นใจกับวิธีปฏิบัติแบบยกมือสร้างจังหวะด้วยว่าทำให้เข้าใจได้เร็ว เข้าใจว่าที่พระอาจารย์สอนให้อยู่กับปัจจุบันนั้น ถูกต้องดีที่สุด เพราะขนาดกว่าจะรู้ว่าโลกปัจจุบันเป็นสมมุติก็ยากแล้ว ถ้าสอนว่าทำบุญอันนี้ ชาติหน้าได้เป็นอันนั้น ที่ทุกข์ชาตินี้เพราะวิบากกรรมของชาติที่แล้ว ก็หลงสมมุติกันไปใหญ่เลย

ไอ้สมมุติภายในใจเรานี้ มันรู้ยากตัดยากจริงๆ หลงกลัวผีอยู่ตั้งนาน ที่จริงความกลัวนี้เราสร้างสมมุติขึ้นมาเอง ตอนนี้ไม่ใช่จะหายกลัว ๑๐๐% แต่เข้าใจมากขึ้นในเมื่อตัวเองเป็นสมมุติ คือ สมมุติว่าเป็นคน ผีก็สมมุติว่าเป็นผี ขนาดศึกษาสมมุติยังลึกซึ้งน่าสนใจถึงเพียงนี้ อยากรู้ว่าสัจธรรมเป็นอย่างไรหนอ ทีนี้เรื่องอดีตก็ตกไปไม่สงสัยแล้ว แต่อนาคตก็ไม่เห็นรู้เรื่องเลย เข้าใจว่ายังสงสัยอยู่หลายเรื่อง ว่าจะไปเรียนถามพระอาจารย์เอง แต่มันก็งงๆ ว่า เอ๊..ถ้าตัวเรามันไม่มีอะไรแล้ว ความไม่มีอะไรมันจะสงสัยได้ยังไง? แต่กลับมาครั้งนี้คงอีกนานมาก กว่าจะได้ไปศึกษาธรรมะต่อนะเจ้าคะ ขอให้พระอาจารย์สุขภาพแข็งแรงโปรดคนให้พ้นทุกข์ไปอีกนานๆ

อีกประเด็นหนึ่งที่มั่นใจ พอรู้ว่าตัวเราเองเป็นสมมุติก็คือว่าที่จริง สุขกับทุกข์ก็เป็นของเดียวกัน ที่ว่ามีขาวก็ต้องมีดำ มีชายก็ต้องมีหญิง แม้แต่ที่เต๋าสอนว่า มีหยิน หยาง อ่อน แข็ง คือที่ว่า ทุกอย่างมีด้านหนึ่งก็มีอีกด้านหนึ่งวันนี้ มันก็ถูกในระดับหนึ่ง แต่ก็ยังเข้าไม่ถึง เพราะพอเข้าใจว่า **ตัวเองเป็นสมมุตินี่มันเหนือสุข เหนือทุกข์ ธรรมะอยู่เหนือหญิงชาย, แก่ เด็ก เพราะพอเราสมมุติให้สิ่งๆ หนึ่งเป็นความสุข ที่เหลือก็เป็นความทุกข์โดยอัตโนมัติ**

ทีนี้ถ้าเราหยุดสมมุติซะ มันก็สบาย ไม่สุข ไม่ทุกข์ ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ เลยได้เข้าใจชีวิตซะใหม่ ก่อนหน้านี้เข้าใจว่าของทุกสิ่งมีอีกอันที่ตรงกันข้ามเสมอ มีสวยก็ต้องมีขี้เหร่ มีจนก็มีรวย มีชื่นชมก็มีนินทา ที่แท้เป็นตัวเราที่หลงสมมุติไป แต่ธรรมะสอนให้เราอยู่เหนือสิ่งเหล่านี้มัน ก็สบาย

ทีนี้ ลิลลี่มีเพื่อนเป็นคริสต์ ก็ฟังเขาเล่าว่าเขาได้สัมผัสกับพระเจ้าอย่างไร ฟังแล้วคล้ายๆ กับที่เราไปวิปัสสนามาเลย แล้วก็อรปกับที่อ่านหนังสืออยู่เล่มหนึ่งเป็นพระฝรั่ง เขาถามว่า เป็นตัวเราเองหรือเปล่าที่สร้างพระเจ้าขึ้นมา ที่นี้มั่นใจเลยพระอาจารย์ว่า พระเจ้านี่เป็นสมมุติทางความคิดของคนเพื่อการสวดอ้อนวอน เข้าใจที่พระอาจารย์พูดว่า ศาสนาไหนก็ศึกษาการยกมือสร้างจังหวะได้

พอแล้วนะเจ้าค่ะ เดี๋ยวพระอาจารย์จะขี้เกียจอ่านเพราะจดหมายยาวแล้ว

กราบนมัสการด้วยความเคารพ

ลูกศิษย์ ลิลลี่ หอมพิมลพร

ทำเพื่อเงินแต่ผอิญได้ทำ

เด็กชายอาทิตย์ วงศ์เครือศร

กระผมมาจากโรงเรียนร่มเกล้าสกลนคร ปัจจุบันกำลังเรียนอยู่ชั้น ม.๑ ความจริงก็ไม่ได้คิดตั้งใจที่จะมาปฏิบัติธรรมแต่อย่างใด แต่เพราะเห็นว่าคุณแม่ชอบมาทำบุญที่วัดนี้ เลยถือโอกาสติดตามท่านมา แล้วก็ได้มากราบนมัสการหลวงตา

ท่านบอกว่าจะจ้างให้มาปฏิบัติธรรมวันละ ๕๐ บาท เอาไหม? ผมเลยคิดว่าเงิน ๓๕๐ บาท ไม่ใช่ว่าจะหาได้ง่ายๆ มาปฏิบัติยกมือสร้างจังหวะและเดินจงกรมไปมา แค่ ๗ วัน มันไม่ได้ยากเย็นอะไรเลย จึงตกลงรับปากกับท่านทันที โดยจะมาในช่วงปิดเทอม ประมาณวันที่ ๑๓–๒๐ ตุลาคม ๒๕๔๕ ซึ่งเป็นช่วงที่ทางคณะสงฆ์อำเภอ มีโครงการนำพระบวชใหม่ในเขตปกครองทั้งหมดเข้ารับการอบรมพอดี

หลังรับฟังการปฐมนิเทศตอนเย็นวันแรกผ่านไป ก็ได้รู้ว่าการมาปฏิบัติธรรมในครั้งนี้จะต้องทำอย่างไรบ้าง มีข้อห้ามกฎระเบียบอย่างไร ก็มั่นใจว่าทำได้ ไม่หนักใจอะไร

แต่พอลงมือทำได้สักพักเท่านั้นแหละ ก็เกิดอาการง่วงนอน ขี้เกียจ เบื่อหน่าย หิวข้าว อยากกลับบ้าน อะไรต่อมิอะไรสารพัด ไม่อยากจะทำต่อไป แต่เห็นทุกคนในกลุ่ม ตั้งใจปฏิบัติกันดีมาก ดูเหมือนว่าในใจไม่เป็นเหมือนเรา เอ้..หรือว่าเขาทำได้แล้ว คิดไปคิดมาก็นึกขึ้นมาได้ว่าเราน่าจะลองดูก่อน บางทีมันอาจจะมีอะไรก็ได้ แต่ก็ยังหิวข้าวอยู่เพราะวันแรกไม่มีมื้อเที่ยง

พอมาวันที่สองนี้ก็ดีหน่อยเพราะมีมื้อเที่ยง ผมตื่นตั้งแต่ตีสามแต่ขี้เกียจลุก ปล่อยให้คนอื่นเขาออกไปศาลาทำวัตรกันหมด แล้วผมจึงลุกออกจากที่นอน ทำธุระส่วนตัวเสร็จก็มาทำวัตรสวดมนต์ ฟังธรรม และฉันข้าวต้มตอนหกโมงเช้า พร้อมกับชมวีดีโอประสบการณ์ของผู้เคยผ่านการปฏิบัติธรรมแนวนี้ไปด้วย ฉันเสร็จก็ล้างชามเอง จากนั้นก็เข้าปฏิบัติตามกลุ่มกับพระพี่เลี้ยงทันที โดยไม่มีการพักผ่อนแต่อย่างใด

เวลาที่พระเทศน์หรือที่มีวิทยากรจากข้างนอกมาเล่าประสบการณ์ ฟังแล้วก็พอเข้าใจอยู่บ้างว่าทำแล้วจะได้อะไร ทำอย่างไรมันจึงจะเป็น แต่พอลงมือปฏิบัติไม่รู้เป็นอย่างไร ขี้เกียจสุดๆ ง่วงก็ง่วงคิดถึงบ้านอยากกลับบ้าน เบื่อหน่ายการปฏิบัติเป็นที่สุด เดินจงกรมเอาหัวไปชนต้นไม้มันก็ยังไม่หาย จนต้องไปล้างหน้าล้างตา ต้องวิ่ง ต้องกระโดด ต้องทำอะไรสารพัดจึงสามารถแก้ความง่วงได้

วันที่สามก็ปฏิบัติเหมือนเดิม ทำความเพียรด้วยการกำหนดรู้กับการสร้างจังหวะและเดินจงกรมสลับกันไปมา รู้สึกว่าวันนี้ตัวเองจับความรู้สึกตัวได้ กำหนดรู้ได้ต่อเนื่องประมาณชั่วโมงกว่าๆ ตอนนั้นสังเกตว่าจิตจะไม่คิดอะไร มีความเบาสบาย นึกถึงเรื่องต่างๆ ที่พระท่านเทศน์ มันกลับมีความเข้าใจย้อนหลัง ว่าที่ท่านพูดนั้นมันหมายถึงอะไร รู้สึกว่าเข้าใจในสิ่งที่ตนกำลังจะกระทำ เกิดอยากได้อยากเป็นในสิ่งที่ท่านพูด ก็เลยนึกขึ้นมาได้ว่า **อ้อ... อันนี้เขาเรียกว่ารู้จำแต่มันยังไม่เห็นแจ้ง รู้แจ้งเห็นจริง มันเป็นอย่างไรหนอ** ตอนนั้นเกิดศรัทธาอยากปฏิบัติให้มันเห็น

ก็เอาสติมากำหนดรู้การก้าวขาเดินจงกรมไปเรื่อยๆ ก็เกิดความคิดที่อยากไปชวนอาจารย์ที่สอนพระพุทธศาสนา ที่โรงเรียนมาปฏิบัติด้วยจังเลย ถ้าท่านรู้แล้วคงจะเอาไปสอนนักเรียนได้ เป็นอยู่สักพักก็ไม่ได้คิดอะไรอีก จิตว่าง สามารถกำหนดรู้อยู่กับปัจจุบันได้ทั้งวันเลย

พอวันที่สี่ ปฏิบัติได้ประมาณ ๓–๔ ชั่วโมง เกิดง่วงนอนขึ้นมาอีก คิดถึงบ้าน เกิดเบื่อการปฏิบัติขึ้นมาอีก ไม่รู้เป็นเพราะอะไร รู้แล้วก็แก้ได้ ตอนอยู่ในปฏิบัติก็กำหนดรู้ได้ดีอยู่ แต่พอตีระฆังรวมกลุ่มมัน

หายไปไหนไม่รู้ลืมหมด สังเกตดูว่าพอระฆังดัง ใจเรามันจะวิ่งออกไปเลย ก็เลยรู้ว่า อ้อ...มันเป็นอย่างนี้นี่เอง ใจมันทิ้งกายไปเลย ทิ้งการปฏิบัติไว้ในทางจงกรมนั้นแหละ ไม่ได้จับความรู้สึกแต่อย่างใด

ตอนเย็นหลังจากทำวัตรแล้วก็มีการฟังธรรม หลวงตาบอกว่า "ใครยังไม่เห็นก็ให้รีบทำ ให้ตั้งใจปฏิบัติให้มันเห็นเถอะ เพราะเหลือเวลาอีกเพียงสองวัน เวลาที่เหลืออยู่นี้ทำให้มันเห็นซะ"

วันที่ห้าหลังจากรับข้าวต้มแล้วก็รีบเข้าสู่ที่ปฏิบัติวันนี้ตั้งใจทำมาก แต่พอ ๔–๕ โมง ก็เกิดหิวข้าว ก็บอกใจตัวเองว่า มันยังไม่ถึงเวลาหิวขึ้นมาทำไม หิวได้ก็หิวไปจะจับความรู้สึกตัวอยู่อย่างนี้แหละ กำหนดสติรู้อยู่อย่างนั้น ดูๆ ไปก็สบายใจขึ้นมา แต่มันก็ยังไม่เห็นแจ้งอะไรเลย ขณะนั้นถ้ามันเกิดหิวเกิดอยากขึ้นมาเราจะรู้เลย อย่างเช่นร่างกายเรามันไม่ได้เป็นอะไร แต่ใจก็บอกให้ไปเข้าห้องน้ำ ผมเลยรู้ว่าคงเป็นอันนี้แหละที่เป็นกิเลส ใจอีกอันหนึ่งคือสติเรามันจะแย้งขึ้นมาว่า ในเมื่อเราไม่ได้เป็นอะไร แล้วเราจะไปทำไมห้องน้ำ ผมไม่ไป ผมเลยเอาสติตามดูความคิดนี้ออกมาได้อย่างไร ก็รู้ว่าเป็นเพราะผมเอานาฬิกามาดูเวลาตามันเห็นว่ายังเหลือเวลาอีกมากกว่าจะได้พัก มันก็เลยอยากจะให้ผมไปห้องน้ำเป็นการฆ่าเวลา มันอยากให้เวลาหมด มันขี้เกียจ **อ้อ..มันเป็นอย่างนี้นี้เอง พอรู้เท่าทัน ใจมันก็ไม่คิดปรุงแต่งเรื่องอะไรขึ้นมาอีก มันรู้ของมันอยู่อย่างนั้น มันเฉยๆ สบายๆ โล่งๆ**

วันที่หกนี้ไม่ได้คิดอะไร ง่วงก็ไม่ง่วง จิตปกติอยู่อย่างนั้น แต่มันก็ไม่เห็นมีอะไรแตกต่างจากวันก่อน ตอนบ่ายหลวงตามาสอบอารมณ์ ก็ได้กราบเรียนท่านไปว่า ตอนนี้สติรู้อยู่กับปัจจุบันชัดมากแต่ก็ยังไม่เกิดปัญญา ตอนบ่ายนี้มีแว๊บเข้ามาบ้าง หลวงตาบอกว่า "ดีแล้ว ให้กำหนดอยู่อย่างนั้นต่อไป แต่ให้เพิ่มอีกอย่างหนึ่งคือให้แอบดูความคิดด้วย ดูว่ามันเกิดดับอย่างไร เวลาความคิดมันเกิด ผุดออกมาให้จับหักคอมันเลยนะ" ผมก็เลยมานั่งสร้างจังหวะ ใจมันก็นึกขึ้นมาว่า **แอบดูความคิดตัวเองนี้ทำอย่างไรหนอ จับความคิดจับอย่างไร ของมันไม่มีตัวตนก็เลยนึกขึ้นมาได้ว่า ก็ในเมื่อมันไม่มีตัวตนแล้วก็ให้เราดูเฉยๆ สิ** แล้วผมก็ไปหยิบเอาเก้าอี้มานั่งสร้างจังหวะ กำหนดรู้ดูไป ดูตรงๆ ลงไปที่จิตมันก็ไม่คิด แอบดูบ้างจ้องดูบ้าง ความคิดมันก็ไม่ออกมาสักที เอ...เวลาเรานั่งดูมันจริงๆ มันกลับไม่มีอะไร ความคิดมันหายไปไหน

ทีนี้ ลองตั้งใจคิดดูซิ ก็เห็นรูปหมาผุดขึ้นมาในความคิด เสร็จแล้วมันก็หยุดเฉยอยู่อย่างนั้นเป็นรูปเดียว ทำไมมันไม่ขยับ มันเหมือนเอารูปไปแปะไว้ข้างฝาอยู่อย่างนั้นแหละ

พอห้าโมงเย็น ผมก็เตรียมตัวขึ้นมาอาบน้ำ เจอหลวงตาท่านบอกว่า "ไม่ต้องไปจ้องดูความคิด ไม่ต้องหาเรื่องมาให้มันคิด ดูเฉพาะสิ่งที่มันเกิด ถ้ามันไม่คิดก็ให้กำหนดรู้อยู่กับอาการกาย ให้รู้สึกอย่างเดียวทวนกระแสขึ้นไป ไม่อยากทำก็ให้ทำ"

วันที่เจ็ดนี้จิตว่างเปล่าทั้งวัน ไม่ว่าจะนั่งสร้างจังหวะหรือเดินจงกรม มันว่างของมันอยู่อย่างนั้น ผมมาปฏิบัติครั้งนี้ ๗ วัน อารมณ์ที่ได้ผมก็มีแค่นี้แหละครับ

ผมพอใจมากกับการมาปฏิบัติรั้งนี้ มั่นใจเลยว่าเวลากลับไปอยู่บ้าน เราจะมีสติมากขึ้น เราจะปล่อยวางเป็น เราจะไม่คิดมาก สติจริงๆ เป็นอย่างไร เมื่อก่อนผมไม่รู้ ผมนึกว่าตัวเองมีสติ ความจริงมันคนละอย่างกัน คนที่ยังไม่ปฏิบัตินั้นเข้าใจว่าก็ต้องเหมือนกันกับผม คือคิดว่าทำไมจะไม่มีสติ **การที่เรามาฝึกนี้คือจะให้มันรู้สึกตัวตลอดเวลา ให้รู้ทันอาการกาย แล้วก็ให้มาดูทันความคิด ใจเราจะว่าง จะไม่เผลอปรุงแต่ง** หยุดอารมณ์ตัวเองได้ มาฝึกครั้งนี้ได้แค่สตินี้ผมก็พอใจแล้วครับ ใครมีอะไรจะถามไหมครับ

ถึงตอนนี้จะเอาค่าจ้างอีกไหม

"เรื่องค่าจ้างนั้นถ้าให้ผมก็เอา ถ้าไม่ให้ผมก็ไม่เอา"

ความรู้สึกที่เรียกว่าสติกับความคิดนั้นมันอันเดียวกันไหม

"มันคนละเรื่องกันเลยครับ คือความรู้สึกนี้มันไม่ได้คิดอะไร มันรู้สึกได้ ระลึกได้เท่านั้น แต่ความคิดมันคิดของมันแต่มันไม่ได้รู้สึก"

ที่ปฏิบัตินี้รู้สึกล้วนๆ เลยหรือเปล่า

"มันก็มีความคิดแทรกขึ้นมาบ้าง แต่พอเราเอาจิตมาจ้องอยู่กับตัวรู้สึกนี้ความคิดก็จะหายไป"

กี่วันจึงจะทำได้อย่างนี้

"วันแรกที่ปฏิบัติ ความรู้สึกมันก็มีอยู่ แต่ความคิด ความง่วงมันมาก แล้วเราก็ยังไม่รู้ว่าสิ่งนี้เป็นทุกข์ เรายังไปเล่นกับมันอยู่ เมื่อใดเรารู้ว่ามันเป็นทุกข์ เราก็จะมีสติครับ"

ก่อนปฏิบัติความคิดเกิดขึ้นแล้วทำอย่างไร

"ก็คิดตามใจไปเรื่อยๆ แล้วแต่มันจะพาไปไหน ไม่รู้อะไรเลยจริงๆ ครับ มันเหมือนกับคนตาบอดที่หลงอยู่ในป่า หาทางออกไม่ได้ เราไม่เคยเห็นความคิดเราก็หาทางออกจากความคิดเราไม่ได้หรอกครับ แล้วมันก็ไม่รู้สึกอยากออกด้วย ที่หลวงตาเทศน์ว่าอวิชชาคือความมืดบอดนั้น ผมเข้าใจว่ามันคืออันนี้แหละครับ"

หลังปฏิบัติรู้อันนี้แล้วจะทำอย่างไร

"คิดขึ้นมาก็ดูมันเลย หรือไม่ก็ทำความรู้สึกตัวสู้กับมันเลย"

ทำไมต้องสู้กับมัน

"เท่าที่ผมฟังมาและที่ได้รู้จากการปฏิบัติมา เห็นได้เลยครับว่าความคิดมันเป็นทุกข์ เป็นทุกข์ตั้งแต่เราเผลอคิดแล้วล่ะครับ คิดมาก คิดปรุงแต่ง คิดอยากกลับบ้าน คิดอยากกินข้าว มันไม่ใช่ความคิดที่เป็นปัจจุบัน คิดอะไรอยากอันนั้น อยากอะไรคิดอันนั้น มันเป็นทุกข์ตรงนี้ครับ"

วิธีแก้ทุกข์

"ก็เอามาใส่ความรู้สึกตัว จิตเราก็จะว่างไม่มีอะไร มันจะอยู่กับความรู้สึกตัว แต่ถ้าสติเราฝึกมาดีรู้จริงว่ามันเป็นทุกข์มันไม่คิดหรอกครับ รู้จริงจะไม่หลงอยู่ในความคิด"

วันหนึ่งๆ ไม่ให้มีความคิดอย่างนั้นหรือ

"คิดได้ แต่ต้องให้มีสติรู้ความคิด คิดแล้วหยุด คิดแล้วปล่อยวาง คือในความคิดนั้นเราจะต้องมีสติกำกับ ถ้าไม่ให้คิดเลยเราก็คงจะทำอะไรไม่เป็น"

ฟังธรรมในแต่ละวันรู้สึกอย่างไรบ้าง

"ตอนแรกก็ไม่เข้าใจ แต่ตอนนี้รู้ ผมฟังเพื่อเอาความรู้ไปแก้อารมณ์ปฏิบัติในวันต่อไป ซึ่งจะมีอยู่ในเวลาที่ท่านเทศน์นั่นแหละ"

คนแก่ความคิดคงสะสมมามาก คงยากที่จะทำได้ แต่ถ้าเป็นเด็กอย่างเราคงจะง่ายกว่า

“ผมว่ามันไม่เกี่ยวกันหรอกครับ เพราะว่ามันเป็นแนวทางเดียวกัน คือมาฝึกตัวรู้เท่านั้น คืออันนี้มันเป็นเรื่องของจิตใจ ผมเองก็ยังไม่รู้อะไรมาก เพียงแค่รู้สึกตัวเท่านั้น ยังไม่เห็นแจ้งอันนั้นอันนี้ ผมยังไม่ถึงขั้นนั้น รู้ก็แต่ความว่าง ความคิด ความรู้สึกตัวเท่านั้น”

ยังมีความกลัวผีอยู่บ้างไหม

“ไม่กลัวแล้วครับ ฟังพระท่านเทศน์ ผีก็คือกิเลส มันอยู่ในตัวเรานี่เอง ถ้าจะกลัวผีให้กลัวตัวเองดีกว่า ความคิดเราปรุงแต่งขึ้นมาเอง คนที่กลัวผีคือคนที่จัดการกับความคิดตัวเองไม่ได้

กลับไปบ้านจะโต้เถียงกับพ่อแม่ไหม

“คือมันมีความมั่นใจอยู่ลึกๆ ว่าหลังจากนี้แล้วผมจะเป็นคนรับฟังเฉยๆ ได้ ท่านจะพูดถูกหรือผิดก็รับได้ แต่จะไม่โต้เถียง รู้แต่เฉพาะเราก็พอแล้ว”

สรุปว่าการมาปฏิบัติธรรมครั้งนี้ เป็นการตัดสินใจที่ถูกต้องแล้วหรือ

“ตอนแรกมันไม่ได้คิดถูกอะไรหรอกครับ คือมันอยากได้เงิน”

แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับโครงการนี้ (โครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน นวกะภิกขุ’๔๕ รุ่นที่ ๑ ของคณะสงฆ์ อำเภอพรรณนานิคม จังหวัดสกลนคร)

“กระผมเห็นว่าการจัดงานครั้งนี้ดีมากๆ เลยครับ เพราะพระที่บวชใหม่อยู่ตามบ้านนั้น ส่วนมากท่านจะไม่ค่อยได้ปฏิบัติ ท่านไม่รู้จักเรื่องของจิตใจตัวเอง ต้องให้โอกาสท่านมาฝึกครับ สมควรให้มีการจัดทุกปี

สุดท้ายนี้ ก็กราบนิมนต์พระสงฆ์ ตลอดถึงผู้มาร่วมปฏิบัติธรรมทุกท่าน ที่ยังไม่รู้ ก็ขอให้นำไปทำต่อ แต่ที่รู้เห็นแล้ว ก็ขอให้ทำไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้แจ้งแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นเทอญ”

๑๕ วันกับการมองด้านใน

ผศ.ชาญชัย ลิมปิยากร (สวทช.)

ผมมาปฏิบัติธรรมที่นี่เริ่มตั้งแต่เดือนเมษาที่แล้ว มาพร้อมกับลูกชาย เดิมทีผมเองเป็นคนสนใจเรื่องศึกษาธรรม แต่ก็ไม่ได้ไปแสวงหาครูบาอาจารย์ที่ไหน เหตุเพราะไม่ค่อยมั่นใจว่าจะมีหรือพบครูบาอาจารย์ที่แท้จริง ที่จะให้อะไรเราได้ ก็เลยอาศัยศึกษาด้วยตนเอง ศึกษาจากพระสูตรบ้าง จากคำสอนของครูบาอาจารย์หลายๆ ท่าน โดยจะเน้นเรื่องของการปฏิบัติที่พูดถึงเรื่องของจิตโดยเฉพาะ

หนังสือที่ผมเลือกอ่านส่วนใหญ่ก็จะเป็นคำสอนของท่านอาจารย์ชา สุภทฺโท (พระโพธิญาณเถระ) เหตุผลอีกประการหนึ่งที่เลือกอ่านหนังสือของท่าน ก็เพราะทึ่งว่าทำไมจึงได้มีพวกฝรั่งมาเป็นลูกศิษย์ลูกหาท่านมากมาย และคงเพราะผมเองเป็นคนที่เรียนหนังสือและมีอาชีพทางด้านนี้ด้วย พวกฝรั่งส่วนใหญ่เขาชอบศึกษาค้นคว้ากันมาก ก็เรียกได้ว่ามีนิสัยพื้นฐานคล้ายกัน ศึกษาแล้วก็น่าจะเข้าใจได้ง่าย

ก็ได้ติดตามคำเทศน์ของท่านอาจารย์ชาอยู่หลายปี มีหนังสือที่สะสมไว้เยอะมาก

ต่อมาได้ไปเจอหนังสือแปลของท่านพุทธทาส คือคำสอนเว่ยหล่าง ซึ่งเป็นต้นตำรับคำสอนแบบเซ็นของจีน อ่านแล้วรู้สึกถูกใจ เข้าใจว่าการเข้าใจธรรมะไม่จำเป็นต้องเป็นคนที่รู้หนังสือ อ่านแล้วรู้สึกว่าท่านเว่ยหล่างแสดงธรรมออกมาจากจิตจริงๆ คือท่านสามารถเข้าถึงจิตใจตนเองได้ แม้เราเองจะไม่มีพื้นฐานทางจิตที่ดี แต่ก็รู้สึกว่าอันนี้ใช่แล้ว

ก็มีเพื่อนคนที่แนะนำให้ผมมาที่นี่นั่นแหละ เขาเป็นคนใฝ่ธรรมตั้งแต่สมัยที่ยังเป็นนักศึกษา เคยบวชเป็นชีปัจจุบันเขาก็มาช่วยกิจกรรมที่วัดนี้บ่อยๆ เขาแนะนำคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ผมก็ได้ศึกษาจากหนังสือ โดยได้จากทางวัดสนามใน นนทบุรี ที่ได้ทำการเผยแพร่ รวมทั้งลูกศิษย์ของท่านด้วย จากนั้นผมก็ได้ยึดแนวของหลวงพ่อเทียน เพราะคิดว่าน่าจะเป็นวิธีที่ตรง แต่ก็ไม่ได้ติดตามปฏิบัติกับครูบาอาจารย์แต่อย่างใด ศึกษาแล้วก็ปฏิบัติเองทำไปเรื่อยๆ มีโอกาสก็สร้างจังหวะบ้าง ก็รู้สึกเขินๆ อยู่เหมือนกัน คนที่อยู่บ้านด้วยกันก็คงรู้สึกแปลกๆ ว่าทำไมเราต้องมีการสร้างจังหวะเคลื่อนไหวมือ แต่ผมเองก็ไม่ได้ปฏิบัติต่อเนื่อง

จนมาได้ข่าวว่าที่วัดนี้ปฏิบัติแนวสายของหลวงพ่อเทียน มีวัตรปฏิบัติที่เข้มข้น ก็รู้ข่าวจากญาติธรรมคนเดิมนั่นแหละครับ โดยส่วนตัวผมเองก็เป็นคนที่ทำอะไรจริงจังมีแบบแผน นิสัยนี้ถูกฝึกมาตั้งแต่สมัยที่เรียนหนังสือแล้ว ทำอะไรเป็นเวลา อันนี้ทำให้ผมรู้สึกว่า จะอยู่ที่ไหนเข้มงวดอย่างไร ยอมรับได้ไม่มีปัญหา แต่บางคนก็อาจชอบอิสระ

เขาแนะนำให้ผมมาพบท่านอาจารย์ ที่วัดโสมพนัส ความจริงผมเองก็ไม่ได้มาเพราะว่ามีทุกข์อะไร คือทุกข์ทางกายนี้ผมมีวิธีจัดการได้ ยอมรับได้ ปรับได้ ไม่สุงสิงกับมัน มันเกิดเรารู้แล้วก็ปล่อยไป สิ่งนี้ผมเองก็ฝึกมานาน ผมจัดการได้โดยไม่ใช้วิธีเลี่ยงด้วย เจอกับมันแล้วทนได้เข้าใจได้ อันนี้เป็นสิ่งที่ได้จากการฝึกตนเป็นคนที่มีระเบียบแบบแผนมาก่อน ความมีระเบียบวินัยกรอบของการฝึกไม่ถือว่าเป็นอุปสรรคหรือปัญหาสำหรับผม

เพราะผมได้รับปากกับเพื่อนคนที่แนะนำ ก็เลยไปคิดทบทวนว่าเราเองก็เป็นคนที่มีพื้นฐานศึกษาธรรมมาบ้างแล้ว ถ้าหากได้มาศึกษาที่นี่อีก คิดว่ามันน่าจะช่วยแก้ปัญหาเราได้สักอย่างหนึ่ง ก็ตั้งเป้าการปฏิบัติเอาไว้ว่าต้องไปให้ถึง เนื่องจากผมเองใช้ชีวิตอยู่กับโลก ก็สัมผัสอยู่กับหลายสิ่งหลายอย่าง พิจารณาถึงอายุเราก็มากถึงขนาดนี้แล้วยังมีอยู่เรื่องหนึ่งที่เรายังแก้ไม่ได้คือเรื่องของกามราคะ คือมันก็ไม่ถึงกับทุกข์มากเท่าไหร่ แต่ผมก็ต้องการแก้ไข เห็นว่าไม่อยากให้มันเข้ามารบกวนความรู้สึกนึกคิดของเรา เพราะหาก

เกิดแล้วมันสลัดยากจริงๆ ถึงจะเข้าใจธรรมมาบ้างแต่ก็เป็นการเข้าใจในลักษณะที่เป็นสัญญา คือจำเอาตามที่ครูบาอาจารย์ท่านพูด ทำความเข้าใจโดยหาตรรกะ

เราผ่านการศึกษามา เราก็มีเหตุผลเป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิต แต่เราก็ไม่สามารถอาศัยเหตุผลนั้นมากำจัดตัดลดในเรื่องเหล่านี้ได้ ก็เลยคิดว่าอันนี้คือสิ่งที่เป็นเป้าหมายการปฏิบัติธรรมของเรา ลองดูว่าการมาฝึกที่นี่จะทำให้เข้าใจหรือทำให้เรื่องนี้ลดหายคลายจางจากจิตใจเราได้อย่างไร อันนี้ถ้าจะพูดไปแล้วก็อาจจะเป็นการตั้งเป้าไว้ ที่ไว้สูงมากเกินไปก็ได้นะครับ คือสูงเยอะๆเลย

เผอิญลูกชายของผมเขาเรียนจบมหาวิทยาลัย ก็ได้บอกเขาว่าเขาควรจะมาเรียนรู้ธรรมด้วย เพราะผมเชื่อว่ามนุษย์ปุถุชนเราทุกคนควรจะมีเพื่อประคองชีวิต โดยมองจากตัวผมเองที่ได้ศึกษาวิชาการทางโลกและใช้ชีวิตที่ผ่านการศึกษาธรรมมาบ้าง แม้ตอนนั้นจะยังไม่ได้ผ่านการปฏิบัติก็ตาม ซึ่งก็พอคุ้มครองตนเองได้ รู้จักเลี่ยง รู้จักสร้างเงื่อนไขต่างๆ ทำให้เราสามารถอยู่ในกรอบที่ดี มีชีวิตที่ราบรื่นไม่ค่อยมีปัญหาเหมือนอย่างคนทั่วไป ความที่เป็นผู้มีระเบียบแบบแผน มีวินัย เข้าใจธรรมะจะช่วยได้เยอะ

การเรียนรู้ธรรมะน่าจะเป็นอีกวิชาหนึ่งที่ลูกชายจำเป็นต้องเรียนรู้ ก็เลยชวนเขามา ซึ่งเขาเองดูเหมือนจะไม่เต็มใจมา แต่คงเพราะเขาเห็นว่าเราเป็นพ่อ เขาก็เลยยอมมา ลักษณะเหมือนบังคับอะไรทำนองนั้น แต่เขาก็ได้อะไรกลับไป ทำให้ผมรู้สึกว่าวิธีนี้ได้ผลจริงๆ คือจากที่เขาไม่เคยรู้อะไรเกี่ยวกับสิ่งนี้เลยแต่เขากลับบอกผมว่าเขาจะต้องหาทางกลับมาศึกษาที่นี่อีก โดยที่เขาจะมาเอง เห็นว่าจะเป็นปลายพฤศจิกายนนี้ รีบๆ ทำโปรเจคถ้าเคลียร์ได้ในช่วงนั้นก็อาจจะมาเลย อีกทั้งไม่จำกัดเวลาอีกด้วย

ผมเองก็ไม่ได้คุยลึกซึ้งอะไรมาก ว่าการปฏิบัติผ่านมาแล้วได้อะไรอย่างไร เผอิญผมมีหนังสือเล่มหนึ่งที่ได้จากการไปนมัสการลูกศิษย์สายของหลวงพ่อชา ก็เลยมอบให้เขา อีกสองสามวันต่อมาเขาบอกว่าอ่านจบแล้ว ผมเองก็ไม่คาดคิด เพราะเหตุที่เขาเป็นเด็กสมัยใหม่อ่านแต่การ์ตูนญี่ปุ่น คือเด็กเรียนเขาจะอ่านพวกนี้ แต่เขากลับสนใจที่จะอ่านหนังสือธรรมะปฏิบัติที่พูดถึงเรื่องของจิตใจ แสดงว่าเขามีการรับรู้พอสมควร

สำหรับผมที่ได้มาปฏิบัติในช่วงเจ็ดวันแรก สองสามวันก็สามารถปรับตัวเข้ากับทุกข์ที่เกิดทางกายได้ ความง่วงนอนธรรมดา มันเหมือนกับการมาเรียนหนังสือ ต่างแต่**ที่นี่เราจะต้องเป็นครูของตัวเอง มีท่านอาจารย์ที่คอยวางกรอบให้เท่านั้น ท่านชี้แนะให้อย่างเดียว ไม่ได้บอกว่าวันนี้จะเรียนรู้เรื่องธาตุสี่ ขันธ์ห้า วิชาอะไร อย่างไร คือมันจะออกมาเอง เพียงจัดเงื่อนไขให้เรามีสติรู้อยู่กับตัวเองให้ได้ แล้วมันจะเรียกหลักสูตรของมันมาเอง**

เพราะฉะนั้นบทเรียนต่างๆ ที่เป็นนิสัยของเรา มันจะไหลออกมาให้เราได้ศึกษาตั้งแต่ส่วนหยาบๆทางกาย เช่นความชอบสะดวกสบาย ซึ่งทางโลกเขาถือว่าเป็นสิ่งที่ดี เขาจะแสวงหาอย่างไรก็ได้ไม่ผิดกฎหมาย แต่การมาปฏิบัติที่นี่จะไม่มีให้ ก็จะมีแต่ทุกข์ที่ท่านเรียกนิวรณ์นั่นแหละ ผมเองก็รู้สึกว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่มันต้องมี เครื่องมือศึกษาก็มีอย่างเดียวที่หลวงพ่อเทียนให้ไว้ คือความรู้สึกตัว ฝึกรู้อยู่กับการสร้างจังหวะหรือเดินจงกรมอยู่อย่างนั้นแหละ ง่วงก็เดิน เมื่อยก็นั่ง อันนี้ก็เหมือนกันเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้

เมื่อถูกกำกับให้อยู่ในกรอบที่ต้องเจอกับสิ่งเหล่านี้ ก็ต้องมีการเรียนรู้ **ต้องเรียนให้ผ่าน เราไม่ต้องไปปฏิเสธมัน ไม่ต้องไปปรุงแต่งเปรียบเทียบกับความสุขความสบายที่ตนเองเคยได้รับเช่นเมื่อครั้งที่ตนเองอยู่บ้าน เราเองจะต้องไม่เลี่ยง** ท่านอาจารย์ให้อยู่ในกุฏิ ให้ปฏิบัติอยู่ในนั้น ใจเรามันก็อยากให้เราไปตรงโน้นตรงนี้ ไปเดินข้างนอก ไปริมน้ำ สิ่งเหล่านี้เป็นกิเลส เราต้องรู้จักสังเกต

ผมเองตั้งเป้าเอาไว้เลย ตลอดระยะเวลาของการมาปฏิบัติ ๗ วัน ๒๔ ชั่วโมง ใน ๑ วัน ๖ ชั่วโมง ให้กับการพักผ่อนนอนหลับ ที่เหลือ ๑๘ ชั่วโมง ทุกวินาทีจะพยายามอยู่กับการเรียนรู้ตัวเองให้ได้ จะทำอะไรอย่างไร เราจะกำหนดรู้ให้หมด การดูนาฬิกาหรืออะไรก็ตาม คือมันจะสร้างเงื่อนไขให้เราหันเหออกจากการดูตัวเอง ผมจะเก็บให้หมด ไม่สนใจเรื่องเวลา ทำไปเรื่อยๆ ไม่สนใจเรื่องของระฆัง

ช่วงเดือนเมษาอากาศมันจะร้อน ใจมันก็อยากออกจากกุฏิ จิตมันจะเรียกร้องว่าลองหาวิธีนั้นซิ หาวิธีนี้ซิ สิ่งเหล่านี้เราจะต้องศึกษาให้หมด อะไรเป็นความคิด อะไรเป็นความอยากให้รู้ เราจะต้องเอาใจมาใส่ตรงการเคลื่อนไหวที่เป็นปัจจุบันให้ได้ อันนี้สำคัญ

ผมใช้เวลาเหมือนกับคนอื่นๆ คือ ๓–๔ วันก็ผ่านนิวรณ์ได้ มาฝึกที่นี่ยังไม่รู้สึกว่าตนเองเป็นทุกข์อะไรเลย รู้สึกเฉยๆ ความหนาวร้อนอะไรต่างๆ ผมก็ถือว่ามันธรรมดา เวลาที่ทำวัตรสวดมนต์ก็จะมีการกล่าวถึงทุกข์อยู่มาก แต่ผมเองก็ยังไม่เห็นว่ามันเป็นทุกข์อย่างไร คือชีวิตนี้ผมเองยังไม่ได้เป็นทุกข์มากมายอะไรขนาดนั้นเลยนะ ไม่ใช่ว่าผมไม่มีทุกข์ แต่รู้สึกว่าเผชิญกับมันได้ เข้าใจมันได้ ไม่ได้มองว่ามันเป็นปัญหาใหญ่ จึงยังมีความนึกคิดติดอยู่ในใจว่าโอ้โฮแสดงว่าคนทั่วไปนี้เขาทุกข์กันเยอะจริงๆ สิ่งหนึ่งที่เราตรวจสอบตัวเองได้คือ ผมเป็นคนชอบทำอะไรแบบมีแผน จะวางกรอบของการเรียนรู้เอาไว้ แต่ปรากฏว่ามันไม่ได้ผล เพราะเรื่องจิตนี้เป็นเรื่องที่ตลกมาก มันจะไม่เป็นไปตามกรอบที่เราคิดไว้ เช่นเมื่อวานนี้ทำได้ดีมีสติรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีปีติความยินดี วันต่อมาปรากฏว่ามันคนละเรื่องกันเลยครับ เมื่อวานได้ผลวันนี้มันกลับไม่ได้ผล เมื่อวานนี้หายง่วงวันนี้กลับง่วงอีก อุบายเดิมกลับใช้ไม่ได้ผล ที่จริงมันก็มีเหตุปัจจัยของมันอย่างนั้น

ผมเองจะตั้งเป้าเอาไว้ว่าจะลองอย่างนี้ จะใช้สูตรนี้ปรากฏว่ามันก็ไม่ได้ผล **สิ่งที่เราเคยใช้กับการเรียนรู้หรือการทำงานทางโลก เอามาใช้ตรงนี้มันก็ไม่ได้ผลเท่าไร** เรื่องของจิตนี้หากเราอยากเอาชนะมัน เราทำไม่ได้ แต่ถ้าจะยอมแพ้ มันก็ชนะเราทุกที คือถ้าเราจะเอาชนะมัน มันก็จะชนะเรา ยอมมันเราก็เป็นทุกข์ มันเป็นความทุกข์ทั้งนั้น แต่สิ่งที่เราพอทำได้คือ**ไม่ต้องไปแพ้และก็ต้องไม่เอาชนะ คืออะไรเกิดขึ้นก็ให้รู้ไปเรื่อยๆ** นี้คือข้อสังเกต

การสวดมนต์ฟังธรรมก็เป็นการตรวจสอบความเข้าใจอีกแบบหนึ่ง ท่านอาจารย์ก็จะสอนว่าไม่ต้องไปจดจำอะไร นั่งสร้างจังหวะฟังไป ทำจิตให้อยู่กับตัวเอง สิ่งที่ผ่านมาก็จะผ่านไป แต่สังเกตว่าช่วงนั้นจะได้อารมณ์คือหลายๆ เรื่องมันจะไม่ให้ผ่านล่ะ พอมาปั๊บเข้าใจ ฟังปั๊บเข้าใจ ผิดกับช่วงวันที่หนึ่งที่สอง ซึ่งก็สวดไปฟังไปอย่างนั้นๆ แหละ แต่พอมาวันที่สามที่สี่สวดแล้วกินใจ ฟังธรรมแล้วกินใจ แม้แต่วัตรปฏิบัติต่างๆ ที่ท่านอาจารย์เตรียมไว้ให้ เป็นบทเรียนทั้งหมดมันจะกินใจ มันจะสอดคล้องกับอารมณ์ปฏิบัติของเราในแต่ละวันที่ปฏิบัติได้ และที่กำลังศึกษาอยู่ มันจะเป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ **อะไรที่ทำแล้วกินใจนั้นเป็นเครื่องวัด แสดงว่าเรามีศรัทธาจริงๆ แล้ว เรามีสติต่อการรับรู้แล้ว** อันนี้ถูกผิดอย่างไร ให้อาจารย์ชี้แนะอีกที แต่ถือเสียว่านี้คือประสบการณ์ของผม

สิ่งหนึ่งที่ทำให้ผมเกิดความมั่นใจแบบฉับพลันเลยคือ วันหนึ่งประมาณวันที่ ๖ ของการมาปฏิบัติครั้งแรก ทำอะไรมันจะกินใจ มันพอใจที่จะรับรู้ ผมจะรับได้เยอะขึ้นเรื่อยๆ จนมาถึงจุดหนึ่งที่เราเดินมานั่งสร้างจังหวะที่กุฏิ พอเหนื่อยพอสมควรแล้วก็เปลี่ยนไปเป็นเดินจงกรม มันก็เกิดอาการฉุกคิดขึ้นมาในลักษณะทักท้วงเวลาที่เราเปลี่ยนอิริยาบถตามความเคยชินดังเช่นวันก่อนๆ **เกิดเฉลียวใจขึ้นมาว่า ทำไมเราต้องลุก ทำไมเราต้องเดิน ทำไมเราต้องนั่ง** ก็ทำให้ได้เข้าใจว่า อ้อ...สิ่งเหล่านี้มันมาจากข้างใน มันออกมาจากความคิด แต่ในขณะที่เกิดการรู้นั้น มันค่อนข้างประหลาดหรือมหัศจรรย์อยู่ในจิตพอสมควร พอมันจับจุดตรงนี้ได้ตูมเดียวเท่านั้นแหละครับ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมเกิดขึ้นเองเลยโดยอัตโนมัติ ไม่ว่าจะขยับ

อย่างไรจะรู้เลยหมด รู้ก่อนขยับด้วย แม้เวลาที่เราจะเกาขาสติมันจะรู้ด้วยว่าจิตมันคิดจะเกาแล้ว จะหันหลังหันซ้าย มันเป็นความรู้สึกตัวที่มีการรับรู้เกิดขึ้นคล่องแคล่วว่องไวมาก สิ่งที่สัมผัสได้ในตอนนั้นกล่าวได้อย่างเดียวว่ามหัศจรรย์ ไม่คาดคิดเลยว่าสติมันจะมีความละเอียดถึงเพียงนี้

อาการนี้เป็นอยู่ ๒-๓ ชั่วโมง แล้วค่อยๆ จางลงเลือนหายไป จนเรารู้สึกติดกับมันว่า โอ้มันไปแล้วหรือ ก่อนมันไปมันก็ค่อยๆ รับรู้ที่ค่อนข้างช้าลง เหมือนหนังที่ฉายสโลโมชั่นอย่างนั้น แล้วก็กลับสู่ภาวะปกติ แต่เรารู้สึกเสียดายมันก็เลยเกิดอาการเครียด ที่ประหลาดอีกอย่างก็คือ มันเกิดขึ้นพร้อมกับการจากไปของความง่วงนอน ทำๆ ไปแล้วจู่ๆ มันก็หายไปภายในพริบตาเดียวนั้นเลย

หลังจากนั้น ก็เกิดความรู้สึกว่าเราสามารถแยกแยะอะไรได้แล้วนะ เช่นความคิด อารมณ์ กายที่รับคำสั่ง ความอัตโนมัติของกายเหมือนมันจะให้คำตอบกับเราว่าเรื่องนี้มันมีจริงอยู่ เป็นสิ่งที่เราต้องติดตามทำความเข้าใจไปเรื่อยๆ

จากนั้น ท่านอาจารย์ได้เดินมา พอเจอหน้าผมท่านก็พูดว่า เอ...วันนี้อาจารย์ชาญชัยเป็นอะไร ผมก็ตอบท่านไปว่าผมเครียดครับ คือเสียดายสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อตอนกลางวัน ท่านก็บอกว่าเป็นธรรมดามีเกิดขึ้นมาก็มีจากไป

สิ่งที่เกิดขึ้นจะทำให้ผมผิดปกติหรือเปล่าไม่รู้ แต่ตอนนั้นรู้สึกว่าสมองมันขยับจริงๆ นะครับ มันจะปรับปรื๊บๆ อยู่ตรงนี้ ก็เลยคิดว่าเราเองมาปฏิบัติตอนอายุมากแล้วอย่างนี้ มันจะมีอะไรเพี้ยนหรือเปล่าวะ เริ่มมีความไม่แน่ใจในตัวเอง

หลังจากนั้น ตกกลางคืนผมก็เข้านอนไปตื่นตอนตีหนึ่งก็ไปเข้าห้องน้ำ ขากลับออกมาจะเดินเข้ากุฏิ เจองูเลื้อยผ่านมาพอดี เรายกขาก้าวกำลังจะเหยียบปรากฏว่ามันหยุดกลางอากาศ จิตมันบอกว่านี่ไงสั่งให้หยุด คือปกติจะตกใจมากแล้วก็จะหนี เพราะความตระหนกตกใจจะเป็นตัวที่เราไม่ได้ทันคิดพิจารณาอะไร แต่ตอนนั้นสติจะมาจับขาไว้ให้หยุดอะไรอย่างนี้ แล้วก็ปล่อยให้มันเลื้อยไป โดยไม่มีอาการตกใจ จิตจะนิ่งสบายๆ แบบธรรมชาติรู้เท่านั้น นี่ก็เป็นอีกกรณีหนึ่งที่ผมสังเกตได้

แต่พอกลับไปนอนอีกเท่านั้นแหละครับ ทีนี้ผมก็เหมือนกับคนบ้าเลย คือก็เหมือนกับที่พระท่านเทศน์ประสบการณ์ให้ฟังนั่นแหละ มีภาพของอดีตผุดขึ้นมาเหมือนเปิดโทรทัศน์สามจอพร้อมกัน จะออกมาเป็นเรื่องเป็นราวไหลอยู่อย่างนั้น ก็เลยหลับไม่ได้ เพราะรู้สึกว่าเหมือนผมจะเพี้ยนแน่นอนคือประสาทหรือวิปลาส เพราะไม่เคยเห็นว่ามันจะเป็นไปได้ที่คนเราจะคิดอะไรได้หลายๆ อย่างพร้อมกันและในเวลาเดียวกัน คือผมเองก็เรียนมาอยู่บ้างว่า ปกติคนเราคิดอะไรที่เรานอนหลับตาจะมีภาพออกมาที่เป็นอดีตละเอียดมาก เห็นแม้กระทั่งใยแมงมุมสมัยเด็กๆ ที่มันหลุดออกมา บางภาพเราเข้าใจ แต่บางภาพเราไม่เข้าใจ บางภาพเราลืมไปแล้วจึงเหมือนกับว่าเราไม่เคยเจอ

คือมันปรากฏออกมามากมายขนาดนั้น ผมคิดว่ามันไม่ปกติแล้ว สงสัยเราเสร็จแน่ เริ่มเกิดความวิตกว่าเรากลับไปงวดนี้สงสัยว่าญาติพี่น้องคงต้องบอกว่าเพี้ยนแน่เลย

เผอิญว่าก่อนมาปฏิบัติผมได้ดูหนังเรื่องหนึ่งเป็นหนังฝรั่งเรื่อง Beautiful Mind เอ...กลับไปคราวนี้ผมคงเหมือนกับไอ้ Nash แน่เลย คือได้เข้าโรงพยาบาลเพื่อบำบัดอาการทางจิตเนื่องจากสมองเราที่ผิดปกติ แต่ก็ยังมีสติรู้อยู่ วันนี้ผมก็เลยต้องลุกขึ้นมากราบระลึกถึงหลวงพ่อเทียน ก็พอปลงได้ว่าเอ้าเป็นอย่างไรก็ช่างมัน พอสงบใจได้ก็หลับไป

แต่พอลุกขึ้นมาอีกก็เครียดทั้งวัน เพราะเรื่องเหล่านี้มันจะติดอยู่ในใจ ปฏิบัติทำความเพียรก็ไม่ค่อยได้มันเริ่มเก็บกด เหตุเพราะสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเราไม่รู้ว่ามันคืออะไร เผอิญในช่วงเย็นท่านอาจารย์ก็ให้พระรูปหนึ่งขึ้นแสดงธรรมท่านได้เล่าประสบการณ์คล้ายๆ อย่างนี้ ผมก็เลยไปคุยกับท่านอาจารย์ ท่านก็บอกว่าธรรมดาไม่มีอะไร ปฏิบัติแล้วมันก็จะหลุดออกมาอย่างนี้แหละ พอเราเข้าใจแล้วมันก็ไม่มีอะไร มันก็ปกติ

ก็พอดีหมดเวลาในช่วงนั้น คือครบ ๗ วันก็ต้องกลับ เรื่องกามราคะที่ตั้งใจไว้ว่ามันจะหลุดอย่างไร ก็เลยยังไม่ได้คำตอบ

พอมาครั้งที่ ๒ ใจลึกๆ ก็เพื่อมาติดตามเรื่องนี้อีกครั้ง มันก็เหมือนเป็นกิเลสคือพอเห็นแล้วมันก็อยากมาทำความเข้าใจให้รู้ให้เห็นอีก มันเป็นความสงสัยก็อยากทำให้หายสงสัย คือผมก็ได้ศึกษามาเหมือนกันว่าสิ่งเหล่านี้มันเกิดขึ้นแล้วก็แล้วกันไป เราไม่ต้องสงสัยหรือแสวงหาอะไรมันให้มาก เพราะเท่ากับเป็นการสร้างทุกข์ขึ้นมาอีก

ทำไปได้ประมาณ ๒–๓ วัน วันที่สามตอนบ่ายๆ เครื่องก็เริ่มติด คือได้อารมณ์ แต่ก่อนเครื่องจะติดนี้ ผมจะตั้งเป้าเอาไว้เลย คือจะทำอะไรจะต้องกำหนดให้รู้ก่อนทุกครั้ง เช่น จะกินข้าวมันอยากกินเราจะยังไม่กิน ตั้งวางเอาไว้ดูจนกระทั่งความอยากมันหายไป ผมจะกำหนดอย่างนี้หมดเลย จนท่านอาจารย์มาเจอแล้วบอกว่า สติมันยังไม่เข้มแข็งอย่าพึ่งไปเร่งรัดมัน ปล่อยมัน ถึงเวลาแล้วจะรู้เองเป็นเอง

คือผมเองก็จะสร้างแบบแผนการเรียนรู้อย่างนี้ทุกวัน แต่เมื่อได้ยินท่านอาจารย์ว่า ปล่อยให้เป็นธรรมชาติถึงเวลาแล้วมันจะรู้เอง เป็นเอง ดังนั้นผมจึงตัดทิ้งทั้งหมด เก็บแผนทั้งหลายเข้ากรุหมดเลย ผมเชื่ออย่างที่ท่านอาจารย์บอก สร้างจังหวะอย่างเดียว ทำไปเรื่อยๆ ความง่วง ความคิดก็ไม่มี คิดมาก็ตัดได้ไว

เรื่องของการสร้างจังหวะนี้ผมก็จะมีเทคนิคส่วนตัว คือจะพยายามทำให้มันเป็นจังหวะที่แน่นอน คือทำให้เป็นจังหวะที่มาตรฐาน ไม่ใช่เดี๋ยวช้าเดี๋ยวเร็ว การเดินจงกรมผมก็จะวางระยะเอาไว้ ๑๐ ก้าว เราจะมีความรู้สึกตัวอยู่กับการก้าวขยับเท่านั้น มันจะชัดเจนทั้งเสียง ทั้งอาการ แม้กระทั่งการที่เราหมุนตัวกลับก็จะรับรู้ได้หมด สังเกตดูวิธีนี้เราทำแป๊บเดียวจะได้อารมณ์ทันที หากมีอาการง่วง ก็จะเร่งจังหวะมือหรือทุบขา สิ่งนี้จะแก้ความฟุ้งซ่านได้ด้วย สามารถตรวจสอบได้ตลอดเวลา

พูดถึงเรื่องนิวรณ์ หากความเพียรเราไม่ต่อเนื่อง เวลามาฝึกครั้งต่อๆ ไป เราก็ต้องเจอกับมันอีก เพราะจิตมันยังไม่เข้าที่ เพียงแต่ว่าเราจะไม่รู้สึกหนักใจ เพราะรู้เขารู้เราบ้างแล้ว ผมมาคราวนี้ก็เช่นเดียวกัน ก็เหมือนกับคนอื่นที่เข้ามาฝึก สองสามวันนี้ต้องผ่านนิวรณ์ให้ได้ คือต้องผ่านด่านนี้ให้ได้ก่อน อย่างเมื่อวานนี้ง่วงมาก ขณะที่ยืน เดิน หรือนั่งปฏิบัติก็แทบจะเรียกว่าหลับ แต่พอทำไปได้ประมาณสักบ่าย ๓ โมง มันจะหายไปแบบประเภทปลิดทิ้งหายไปแบบเป็นปัจจุบันทันด่วน เหมือนกับว่าตื่นจากอะไรสักอย่างเหมือนเราไม่เคยมีความง่วงมาก่อนเลยอย่างนั้นแหละ แม้แต่เวทนาความปวดเมื่อยทั้งหลายก็หายไปด้วยกัน เรื่องเหล่านี้ต้องใช้ความเพียรเข้าสู้ มีศรัทธา มีความมั่นใจ ปฏิบัติไปโดยไม่ได้สนใจอะไรทั้งสิ้น สนใจเฉพาะมือกับขา เวลาไม่สน ก็จะได้อารมณ์เรื่อยๆ

วันที่ ๔-๕ ก็ได้อารมณ์ทั้งวัน วันนี้มีอดีตปรากฏขึ้นมาในจิต มั่นใจเลยว่าเราไม่ได้คิด หรือไปปรุงแต่งอะไรมัน คือก่อนหน้านี้ท่านอาจารย์บอกว่าอะไรมันจะออกมาก็ให้ปล่อยมันนะ อย่าไปกดมันไว้ จะเห็นภาพตอนเด็กๆ เหตุการณ์ตอนไปเรียนหนังสืออย่างไร มันจะค่อยๆ ผุดออกมาจากจิต ปรากฏอยู่ในจิตเหมือนเรากำลังดูหนังทั้งวัน เป็นภาวะที่เราไม่ได้มีความรู้สึกคับแค้นใจอะไร เราจะไม่ได้ทุกข์หรือมีอารมณ์ร่วมอะไรกับมันเลย เป็นผู้ดูอย่างเดียว ซึ่งเราเองก็ลืมไปหมดแล้ว เราไม่เคยได้เก็บเอาเรื่องเหล่านี้มาคิด เพราะชีวิตเราก็ประสบความสำเร็จอยู่พอสมควร จึงไม่ได้เก็บเอาความคิดเป็นอารมณ์

สิ่งนี้ปรากฏทั้งวันจนกระทั่งเย็น ก็กลับกลายมาเป็นอารมณ์เศร้าของเด็กที่เราเคยประสบ พอมันหลุดออกมาทีนี้ผมก็เลยร้องไห้ ก็พอดีท่านอาจารย์เดินมาพบ ท่านก็บอกว่า เออ...ไม่มีอะไร ท่านไม่ได้พูดคุยอะไรมาก ท่านบอกให้อยู่กับปัจจุบัน มีสติระลึกรู้อยู่กับการเคลื่อนไหวนี้ ให้ปรารภความเพียรต่อไปเรื่อยๆ

ก็ประหลาดนะครับ อันนี้มันเก็บอยู่ในสัญญาจริงๆ มันเป็นอารมณ์อันหนึ่งที่ไม่ใช่ข้อมูล เป็นอารมณ์ความรู้สึกที่เก็บเอาไว้ มันหลุดออกมาเหมือนฟองอากาศที่ผุดออกมาจากน้ำ มันปุ๊ดขึ้นมาอย่างนั้นแหละ คือตอนนั้นผมก็ได้เจริญสติตลอด แล้วก็ได้เข้าใจว่า เออ...อันนี้แหละคือความทุกข์ เข้าใจในตอนนั้นเลยว่าโอ...นี่แหละคือความทุกข์จริงๆ ความทุกข์ที่อยู่ในรูปของอุปาทานในสัญญาขันธ์ ทุกข์ทางกายที่เกิดจากการปวดเมื่อยนี่ก็ใช่อยู่ แต่สิ่งที่เก็บไว้ในสัญญาอารมณ์ มันเป็นอุปาทานขันธ์ มันเป็นทุกข์จริงๆ

เราก็ยังสงสัยว่า ทำไมมันต้องเก็บเอาไว้เฉพาะความเศร้า ทำไมไม่เก็บเอาดีใจไว้ ก็ได้เข้าใจว่ามันอยู่ที่การเสริมไปฝังของอุปาทานเรานี้แหละครับ แต่ว่าการมาทำอย่างนี้ก็ทำให้มันหลุดออกมาได้

ก็เกิดการไต่สวนเองนะครับว่ามันเป็นเพราะอะไร ก็ถึงได้มาเข้าใจว่าไอ้อารมณ์กามารมณ์นี้เป็นสาเหตุของวัฏฏสงสารจริงๆ คือชีวิตมันเคลื่อนไปสืบทอดกลับไปแล้วมันก็จะทิ้งสิ่งเหล่านี้เอาไว้ คนทุกคนจะเก็บเอาความทุกข์ไว้ตลอดถ้าเผื่อไม่มีธรรมะ คือทุกๆ เวลาที่เราคิด มันอยู่ที่ว่าเราสร้างอุปาทานตัวนั้นเยอะไหม เรื่องใดที่มันกินใจ มันทุกข์ใจมาก อุปาทานมันก็จะแน่นหนามาก มันจะเก็บเอาไว้ในรูปของอุปาทานคล้ายกับเมล็ดพืช เราอาจจะลืมแต่เราจะไม่รู้หรอกว่ามันอยู่อย่างไร อย่างคนแก่ที่เขาเศร้าโศกกับอดีตแล้วก็ร้องไห้ หรือแม้ความภูมิใจในอดีตก็จะไม่ต่างกัน

มันจะค่อยๆ หลุดออกมาจากตรงนั้น ออกมาทับถมจิตใจของเรา เพราะเราไม่รู้ วันนั้นเราก็จะตกนรกทั้งวัน แต่สิ่งที่ผมเข้าใจหลังปฏิบัติคือเราได้ทำสัญญานั้นเป็นโมฆะไปโดยปริยาย รู้ถึงสาเหตุที่มันเกิดขึ้นมาได้นั้นเป็นเพราะอะไร และจะแก้ไขมันได้อย่างไร อันนี้ปฏิบัติได้แล้วจะรู้

สิ่งที่ผมอยากฝากพระคุณเจ้าเอาไว้ในลำดับสุดท้ายนี้ก็คือว่า เมื่อเครื่องติด มันเริ่มนิ่ง หรือได้อารมณ์แล้วผมเองจะสังเกตเสียงของหัวใจเต้น กับประสาทหู แล้วเราจะไม่หลุดไปกับความคิด ขณะที่เราเอาจิตมาจดจ่ออยู่กับอาการของหัวใจเต้นได้ นั่นแสดงว่าจิตเรานิ่งแล้ว คือถ้าเราติดความคิดแล้ว ความละเอียดของการดู การรู้สิ่งเหล่านี้จะหายไป เราจะรู้ทันทีว่าเราติดความคิดไปแล้ว สติมันหลุด บางทีเราอาจย้ายฐานของการกำหนดรู้ เช่น การสัมผัสทางตา ทางหูหรือทางลิ้น เมื่อเวลาง่วงผมก็จะเด็ดฟ้าทะลายโจรมาพับๆ แล้วก็อมเอาไว้ สติเราก็จะมารู้อยู่ที่เวทนาทางลิ้นคือความขม

เราจะสังเกตเห็นรอยต่อระหว่างความหลุดกับความหลง การเข้าไปอยู่กับความคิดปรุงแต่งหรือไม่ สิ่งเหล่านี้เราควรจะสังเกตเป็นแบบแผนไว้บ้าง ถ้ารู้จักสังเกตอารมณ์อันนี้จะช่วยได้มาก

เมื่อก่อนผมต้องสร้างฉันทะ ต้องสร้างศรัทธาขึ้นมา เพราะยังมีความขี้เกียจไม่อยากทำ แต่ตอนนี้มันเป็นไปเองโดยสติแล้ว สองสามเดือนหลังกลับไป พอว่างสติจะมาของมันเองเลย การรู้อยู่กับการเคลื่อนไหวนี้เป็นความพอใจของมันเอง ผมมองว่ามันเป็นมหัศจรรย์ทางจิต มนุษย์เราหากได้วิชานี้ไป ก็คงจะช่วยพัฒนาชีวิตสติปัญญา ความเข้าใจของมนุษย์ทั้งต่อตัวเองและโลกมนุษย์ได้อาจเรียกว่าสมบูรณ์เลยทีเดียวก็ว่าได้

และที่สำคัญคือผมก็ได้ในสิ่งที่ตั้งเป้าเอาไว้ คือเรื่องของกามราคะที่ว่าจะให้มันหมด มันก็หายสงสัย คือหมดแบบที่เราเข้าใจมัน ที่ผ่านมามันเกิดเพราะเราไม่รู้ เรายังขาดความเข้มแข็งและเด็ดขาด คราวนี้แล้วหลังปฏิบัติกลับไป ผมก็ได้ตรวจสอบดูว่ามันถาวรไหม ปรากฏว่าเรามีสติที่ว่องไวรวดเร็วขึ้นแต่ก็ยังประมาทไม่ได้ รู้เร็ว มันเข้ามามันเกิดขึ้นในส่วนของกายหรือในส่วนของจิตเราจะรู้เลย เราเห็นเราเข้าใจเราเตะส่งมันออกไปเลย ก็จะเป็นอยู่อย่างนี้ จะว่าเป็นความมหัศจรรย์ก็ใช่ แต่มันเป็นอาการรู้ที่ปรากฏอยู่ภายใน ไม่ได้เหนือความสามารถของมนุษย์แต่อย่างใด มันแปลกตรงที่อะไรมากระทบแล้วมันรู้เร็วปล่อยเร็ว

ผมเองก็มีเรื่องที่จะกราบเรียนถวายพระคุณเจ้า ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเพื่อพิจารณาเท่านี้แหละครับ ก็ขอให้ระยะเวลาที่เข้ามาศึกษาที่นี่ เป็นไปเพื่อการศึกษาตัวเอง แล้วเราก็จะได้พบกับสัจจธรรมเพื่อคุ้มครองชีวิตตัวเอง ตลอดจนช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยกันในโอกาสต่อไป

วิธีเจริญสติในอิริยาบถนั่ง

เมื่อเรามีเวลาว่างจะเดินจงกลมสลับกับการนั่งสร้างจังหวะก็ได้ การฝึกสติแบบนี้ทีแรกต้องนั่งอย่างนี้ นั่งพับเพียบก็ได้ นั่งเหยียดขาก็ได้ นั่งขัดสมาธิก็ได้ นั่งเก้าอี้ก็ได้ นั่งเก้าอี้ห้อยเท้าก็ได้ แต่ไม่ต้องหลับตา ให้ลืมตาทำ

ภาพสาธิตการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว

(นั่งสร้างจังหวะ)



๑. เอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง......คว่ำไว้



๒. พลิกมือขวาตะแคงขึ้น....ทำช้าๆ....ให้รู้สึก



๓. ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว...ให้รู้สึก...มันหยุดก็ให้รู้สึก



๔. เอามือขวามาที่สะดือ..........ให้รู้สึก



๕. พลิกมือซ้ายคะแคงขึ้น.......ให้รู้สึก



๖. ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว.....ให้มีความรู้สึก



๗. เอามือซ้ายมาที่สะดือ........ให้รู้สึก



๘. เลือนมือขวาขึ้นหน้าอก.......ให้รู้สึก



๙. เลือนมือขวาออกมาตรงข้าง....ให้รู้สึก



๑๐. ลดมือขวาลงที่ขาขวาคะแคงไว้....ให้รู้สึก



๑๑. คว่ำมือขวาลงที่ขาขวา....ให้รู้สึก



๑๒. เลื่อนมือซ้ายขึ้นที่หน้าอก....ให้มีความรู้สึก



๑๓. เอามือซ้ายออกมาตรงข้าง...ให้มีความรู้สึก



๑๔. ลดมือซ้ายลงที่ขาซ้ายตะแคงไว้..ให้มีความรู้สึก



๑๕. คว่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย.....ให้รู้สึก

ทำต่อไปเรื่อยๆ.....ให้รู้สึก

มีสติกำหนดรู้ ดูกายเคลื่อนไหว ดูใจนึกคิด

ลักษณะนอกรีตพระพุทธศาสนา

ธรรมเหล่าใดที่เรียนรู้และปฏิบัติแล้วไม่ใช่คำสอนของพระพุทธเจ้า คือ

๑. **เป็นไปเพื่อความกำหนัดย้อมใจ**
๒. **เป็นไปเพื่อการประกอบทุกข์**
๓. **เป็นไปเพื่อการสะสมกองกิเลส**
๔. **เป็นไปเพื่อความอยากใหญ่**
๕. **เป็นไปเพื่อความไม่สันโดษยินดีในของที่มีอยู่ คือมีนี้แล้วอยากได้นั่น**
๖. **เป็นไปด้วยความคลุกคลีกับหมู่คณะ**
๗. **เป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน**
๘. **เป็นไปเพื่อความเลี้ยงยาก**







